料理レシピ編

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS900

COOK BOOK

チルドぎょうざ(P.203)

手作り肉まん(P.205)

鶏のレモン風味照り焼き(P.170)

パナソニック株式会社 キッチンアプライアンス事業部

〒525-8520 滋賀県草津市野路東2丁目3番1-1号

F0016-1S40
F0313-0
Printed in China

スチームオーブンレンジ

NE-BS900

Panasonic

取扱説明書

家庭用スチームオーブンレンジ

品番 NE-BS900

もっと手軽に、もっとおいしく

レンジ使いこなし術

ECONAVI

保証書別添付

このたびは、パナソニック製品をお買い上げいただき、まことにありがとうございます。

■取扱説明書をよくお読みのうえ、正しく安全にお使いください。

■**ご使用前に「安全上のご注意」(5～11 ページ)は、必ずお読みください。**

■保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入を確かめ、取扱説明書とともに大切に保管してください。

■ご使用中、異常を感じたら使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて、販売店に点検をご相談ください。

■保証とアフターサービスは、72 ページをご覧ください。

パナソニックの会員サイト「**CLUB Panasonic**」で「**ご愛用者登録**」をしてください。(2ページご参照)

下ごしらえも調理も…　毎日の使いかた

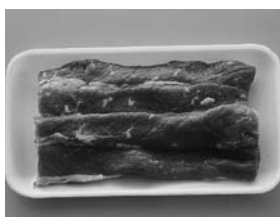
自動

28ページ　あたためる

あたためを使い分けよう

●自動調理メニュー一覧 ➡ 27ページ

押す

ごはんやおかずを
- 28 ● スピーディーに
- 30 ● ごはんやおかずを同時に
- ● エコナビ運転
  - ・40℃以下の設定のしかたは異なります。
- 32 ● あたためるときの注意とコツ

まわして選び押す

メニューに合わせて
- ごはんやおかずをスチームでしっとり
  - 29 ●「1 スチームあたため」
- 1品を10〜90℃のお好み温度に
  - 34 ●「6 お好み温度」
- 中華まんをフワッとしっとり
  - 35 ●「4 中華まんあたため」
- フライや天ぷらをカリッと
  - 36 ●「5 フライあたため」
- 牛乳やコーヒー、お酒などを
  - 37 ●「2 飲み物」「3 酒かん」

38　肉や魚を解凍する
- 38 ●「7 スチーム解凍」

40　野菜をゆでる
- 40 ●「8 ゆで葉果菜」
- ●「9 ゆで根菜」

42　自動メニューで調理する
- 42 ● 自動メニューの基本的な使いかた

手動

44　レンジで加熱する
- 44 ●「800〜150W」
- ●「300Wスチーム」
- 45 ● 強火と弱火を組み合わせて

46　グリルで焼く
- 両面を焼く
  - 46 ●「両面上段」「両面中段」
- 上面だけを焼く
  - 47 ●「上面」
- 下面だけを焼く
  - 47 ●「下面」

48　スチームで蒸す
スチーム

49　スチームプラス
オーブン　グリル　調理で火の通りやケーキなどのふくらみをよくしたいときに

50　オーブンで調理する
- 50 ● 予熱ありで
- 52 ● 予熱なしで
- 53 ● スチームを使って発酵させる

54　手動加熱するときの目安時間
自分で時間などを合わせて…

●本書に掲載の写真やイラストは、実物と異なる場合があります。写真は盛り付け例です。
●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

もくじ

■料理レシピ編は、裏表紙からご覧ください。

デモモード（店頭用モード）:
表示部に「デモ」と表示されているときは調理できません➡ P.16

【解除方法】①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

付属品・別売品

⚠ 注意

レンジ(電波)を使う加熱では、容器や付属品だけで動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

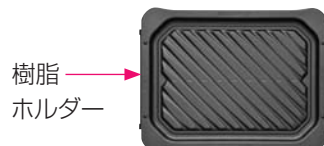
●故障を防ぐため、安全機能が働き、停止することがあります。

付属品

ミトン 2枚
品番:A060M-1R50

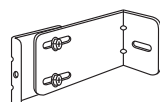
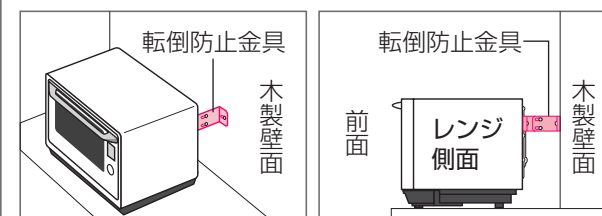
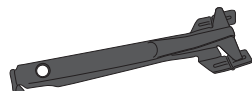
角皿 2枚
品番:A0603-1S30
●熱変形防止のため平らではありません。

電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。

グリル皿(「グリル皿」と刻印) 1枚
品番:A443S-1S30

オーブンで使用しないでください。260℃以上の設定の場合、側面のホルダーが高温になり、変形するおそれがあります。

●角皿、グリル皿の使いかたについて➡ P.12

別売品

転倒防止金具C
(電子レンジと木製壁面とを固定する金具)
品番:A195A-1K20
希望小売価格:1,050円(税込み)
●地震対策としてもお使いください。

●設置イメージ

取っ手
品番:A0604-1E00
希望小売価格:840円(税込み)

クエン酸(40g×2袋)
品番:SAN-80
希望小売価格:294円(税込み)
●食品添加物につき、食品衛生上無害です。

希望小売価格は2013年3月現在

●写真やイラストは実物と異なる場合があります。

●付属品や別売品は、販売店でお買い求めいただけます。
パナソニックの家電製品直販サイト「パナセンス」でもお買い求めいただけます。

CLUB Panasonic

http://club.panasonic.jp/mall/sense/

安全上のご注意 (必ずお守りください)

人への危害、財産への損害を防止するため、必ずお守りいただくことを説明しています。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが大きい内容」です。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」です。
⚠ 注意	「軽傷を負うことや、財産の損害が発生するおそれがある内容」です。

■お守りいただく内容を、次の図記号で説明しています。(次は図記号の例です)

	してはいけない内容です。
	実行しなければならない内容です。
	気を付けていただく内容です。

⚠ 危険

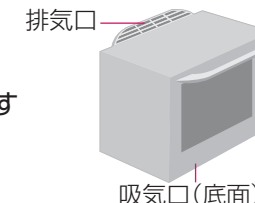
自分で絶対に修理・分解・改造をしない

感電や発火、異常動作によるけがのおそれがあります

故障した場合は
お買い上げの販売店にご相談ください。

吸気口・排気口・製品のすき間に針金などの金属物や異物、指を入れない

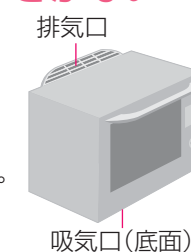
高圧部があり、感電やけがのおそれがあります

異物が本体に入ったら
まず電源プラグを抜いて
お買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 警告

設置するとき

吸気口・排気口はふさがない

火災の原因になります

ごみ、ほこりなどで吸気口・排気口がふさがれないようこまめにお手入れしてください。

燃えやすい物や火気の近くでは使わない

(たたみ、じゅうたん、テーブルクロスの上、カーテンなど)

ヒーター使用時は、高温になり、引火や火災の原因になります

スプレー缶などの近くで使わない

ヒーター使用時の熱で、引火や爆発のおそれがあります

水のかかる場所では使わない

感電や漏電の原因になります

アースを確実に取り付ける

故障や漏電のときに、感電のおそれがあります

アース線は
●アース端子に接続する。また、転居などの際も忘れずに取り付ける。取り付けかたは➡ P.14
●ガス管や水道管、電話や避雷針のアースなどと、絶対に接続しない。(法令で禁止されています)
●アース端子がないとき、湿気が多い場所、水けのある場所では、アース工事が必要。➡ P.12を必ずお読みください。

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

レンジ(電波)の加熱時は

食品を加熱しすぎない

発火・発煙のおそれがあります

●以下の場合、自動で加熱しない
- 少量や指定分量※1以外の食品
- 100g未満の食品
  (45℃以上に設定してあたためるとき)
- ふた、およびふた付きの容器での加熱※2

※1 指定分量はメニューによって異なります。各ページを参照してください。
※2 「26 茶わん蒸し」は除く。

「レンジ」では、設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

食品の分量に対して、加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

●特に、少量の加熱時、油脂の多い食品・液体、さつまいもなどの根菜類の加熱には気を付ける。

飲み物などの加熱時、やけどを防ぐために(突沸に注意)

飲み物を加熱しすぎない

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水などを自動であたためるときは、必ず、「2 飲み物」で加熱する。
➡ P.37
●お酒を自動であたためるときは、必ず、「3 酒かん」で加熱する。
➡ P.37

油脂の多い食品・液体※や、粒入りスープを加熱するときは以下の方法で加熱する

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

●ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する。

※バター・生クリーム・オリーブ油など

「レンジ」で加熱するときは、設定時間を控えめにする

加熱しすぎると、加熱後、取り出したあとに突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

容器は庫内中央に置き、広口で背の低い容器に8分目まで入れる

端置きや、少量の加熱は沸とう、沸とうによる突然の飛び散りの原因になります

加熱前、加熱後は必ずスプーンでかき混ぜる

加熱後、取り出したあとに、突然沸とうして飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります

⚠ 警告

レンジ(電波)を使う加熱時の破裂を防ぐために

ゆで卵(殻付き・殻なし)は加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

殻付きの卵は自動メニュー「25 温泉卵」以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

卵は必ず割りほぐす

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ぎんなんなど、殻や膜のある食品は割れ目を入れる

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

ビン・容器のふたや、ネジ式のせんは外す

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

●密閉状態にならないようにする。
●レンジ用のふたやラップをするときは、すき間をあける。

電源プラグ・電源コードなどは

電源コードや電源プラグを傷付けない

(加工する、排気口などの高温部に近づける、無理に曲げる、ねじる、引っ張る、重い物を載せる、束ねる、はさみ込むなど)

傷付いたプラグは使わない

破損による感電、ショートして火災などの原因になります

修理は販売店にご相談ください。

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない

感電のおそれがあります

電源プラグを抜くときは、コードを持って引き抜かない

感電や、ショートによる発火のおそれがあります

電源は、延長コードを含め、定格15A以上・交流100Vのコンセントを必ず単独で使う

異常発熱による火災の原因になります

〈タコ足配線は禁止〉

電源プラグは、根元まで確実に差し込む

感電や発熱による火災の原因になります

ゆるんだコンセントは使わないでください。

電源プラグのほこりは、乾いた布で定期的に確実に取る

ほこりに湿気がたまり、絶縁不良で火災のおそれがあります

長期間使用しないときは、電源プラグを抜く

絶縁劣化で火災の原因になります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠ 警告

次の点もご注意ください

子供だけで使わせたり、幼児の手の届くところで使わない

やけど、感電、けがのおそれがあります

本体のお手入れは、電源プラグを抜き、庫内が冷めてから行う

やけど、感電、けがのおそれがあります

ドアに乗ったり、ぶら下がったりしない

電子レンジが転倒、落下し、けがのおそれがあります

ベビーフードや介護食をあたためるときは、加熱後、かき混ぜてから温度を確認する

やけどのおそれがあります

異常・故障時には

直ちに使用を中止し、電源プラグを抜く

発火や発煙、感電のおそれがあります

異常・故障例

- 電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- 異常なにおいや音がする。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- 触ると電気を感じる。

すぐに販売店へ点検・修理を依頼してください。

⚠ 注意

設置について

転倒や落下をさせない

けが、感電、電波漏れの原因になります

- 不安定な場所に置かない。
- 置き台からはみ出さない。
- ドアに無理な力を加えない。

●転倒防止金具C（別売）をご利用ください。 ➡ P.4

万一、転倒・落下したら

外部に損傷がなくてもそのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店にご相談ください。

⚠ 注意

設置について（つづき）

本体上面、壁との間は下表以上の距離を確保する

過熱による壁などの焦げや変形、発火などの原因になります

- 本体の上には物を置かない。

この電子レンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。

安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。

場所	上方	左方	右方	前方	後方	下方
離隔距離（cm）	10	0	0	（開放）	0	0

「消防法 基準適合 組込形」

ご使用前に確認する

調理以外の目的には使わない

過熱により、発火や発煙、やけどのおそれがあります

庫内に付着した油や食品カスを放置したまま加熱しない

発火や発煙の原因になります

- 庫内が冷めてから必ずふき取ってください。

レンジ（電波）を使う加熱では、庫内に食品などが入っていない状態で、動作させない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、異常高温になるため、やけどのおそれがあります

- 容器や付属品だけでも動作させない。

異常高温になると

安全機能が働き、自動的に動作を停止することがあります。

庫内の包装材は取り出す

焦げや変形、発火の原因になります

鮮度保持剤（脱酸素剤）などを取り出す

発火や発煙のおそれがあります

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない

火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

次ページへつづく

安全上のご注意 必ずお守りください

⚠注意

金属容器・付属の角皿は

レンジ（電波）を使う加熱では、金属容器などは使わない

火花が出て、発火・発煙・ドアガラスの割れによるけがのおそれがあります

●付属の角皿、金あみや金ぐし、金属製の焦げ目付け皿は、「オーブン（発酵）」、「グリル」上面以外では使わない。

付属の角皿は、「オーブン（発酵）」や「グリル」上面以外では使わない

火花が出て、庫内底面が赤熱により、高温になるため、やけどのおそれがあります

調理中、調理後は

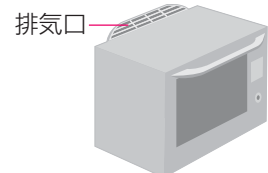
万一、庫内で食品が燃えたら、ドアは開けない

酸素が入り、勢いよく燃えます

●次の処置をして鎮火を待ってください。
①「取消」ボタンを押す。
②電源プラグを抜く。
③燃えやすい物を、本体から遠ざける。

万一、鎮火しないときは
水や消火器で消火し、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

排気口に手や物を近づけない

湯気や熱風でやけどや変形のおそれがあります

庫内底面に、衝撃を加えたり、水をかけたりしない

破損してけがをするおそれがあります

万一、破損したら
そのまま使用せず、必ずお買い上げの販売店へご相談ください。

ヒーターやスチームを使う調理中、調理後は、高温部（本体・ドア・庫内など）に素手で触れない

やけどのおそれがあります

●特に、本体や付属の角皿・グリル皿は高温になります。

破れたり、水でぬれたりしたミトンは使わない

やけどのおそれがあります

次の場合、熱い容器や蒸気、飛まつに気を付ける

やけどのおそれがあります

●ドアを開けるとき
●食品を取り出すとき
●ラップやふたを外すとき
●ヒーター加熱後、付属の角皿やグリル皿を急冷するとき

付属の角皿に、湯を張る調理では、次の場合に角皿の扱いに注意する

やけどのおそれがあります

●角皿に湯を張るとき
●角皿を庫内に入れるとき
●角皿を取り出すとき（熱い湯が残っています）

⚠注意

ドアは

物をはさんだまま使わない

電波漏れの原因になります

調理中や調理後に水をかけない

ガラスが割れて、けがの原因になります

開閉時は指のはさみ込みに注意する

けがのおそれがあります

「グリル」でトーストを焼くときは

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱する

加熱時間が長いと、発火や発煙のおそれがあります

お弁当をあたためるときは

直接「あたため」ボタンを押してあたためない

容器の変形や溶けのおそれがあります

●「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。
➡ P.54

ふた・ラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

使用上のお願い

設置場所、本体について

■本体は、テレビやラジオ、無線機器（無線LANなど）やアンテナ線から4m以上離してください。
画像や音声の乱れ、通信エラーの原因になります。

アースの工事が必要なとき

本体価格には工事費は含まれていません。

■電源コンセントにアース端子がないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

■次の場合は、電気工事士の資格のある者による、施工「D種接地工事」が法律で義務付けられています。
●湿気の多い場所：
飲食店の厨房や酒、しょうゆの貯蔵庫、コンクリート床など
●水けのある場所（漏電しゃ断器も取り付ける）：
生鮮食料品店の作業場など水の飛び散る所、土間・地下室など結露の起きやすい所など

お料理するときは

■記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。

■仕上がりや手動加熱時間は、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。特に冷蔵庫内のパーシャルやチルドで保存された食品は、内部温度が低めに仕上がることがあります。

付属品について

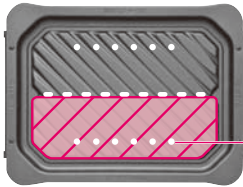
■付属の角皿やグリル皿は、加熱方法によって使えない場合があります。

は使えません。　●角皿は、電波を使うレンジ加熱調理では、火花が出るため使えません。（安全上のご注意➡ P.10）

加熱方法		レンジ	スチーム	グリル（両面、下面）	グリル（上面）	オーブン
角皿		×	×	×	○	○
グリル皿		×	○	○	○	×

グリル皿：食品の置きかた

●全面加熱時
中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品は周囲の溝にかからないように、なるべく中央に置いてください。

●手前側加熱時（エリア加熱）
「10 トースト」以外はグリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。（トーストの置きかた➡ P.84）
一部のメニューは中央の線を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

手前の丸の線は「10 トースト」など一部のメニューの置き位置の目安となります。

●グリル皿に前後はありません。

調理時は必ず

■クリーントレーを取り付けた状態でお使いください。
クリーントレーを外した状態で調理すると、「U12」（エラー表示）が出ます。➡ P.71

レンジ使用調理では

■缶詰（金属容器）や、レトルトパウチ食品（包装の一部にアルミを使用）は、別の容器に移して加熱してください。

スチーム調理終了後は

■庫内底面に、湯がたまることがあります。冷めてから、ふきんなどでふき取ってください。

■クリーントレー（➡ P.14）にも水がたまります。毎回捨ててください。

■本体周辺（上部）の水滴をふき取ってください。本体の上に棚があるときなど、水滴が付くことがあります。

ヒーター調理後は

■必ず付属のミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
角皿やグリル皿を取り出すときは、高温のため必ずミトン2枚を使い、落とさないよう両手で出し入れしてください。

「凍ったままグリル」※で調理するときは

本書に掲載されている「凍ったままグリル」レシピで下ごしらえした食品を、「37 鶏の照り焼き」、「38 ハンバーグ」で焼くことができます。
市販の冷凍食品は、焼けません。パッケージの指示に従い様子を見ながら加熱してください。
※「凍ったままグリル」について➡ P.173

■本書に掲載されているすべての「凍ったままグリル」レシピは、冷凍した食品が上手に焼き上げられるように考えられたレシピです。冷凍保存せずに焼くときは、以下の点にご注意ください。
●「ハンバーグ」は凍らせて加熱するレシピと材料の分量、手順が異なります。必ず、P.139に従って調理してください。
それ以外のメニューは、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。また、焼けないメニューには目安を記載していません。
●味が濃い、薄いときは、お好みで調味液やたれの分量を調整して調理してください。

調理後は必ず

■庫内に付着した油、食品カス、水滴などは放置せず、庫内が冷めてから必ずふき取ってください。（さびの原因になります）
この製品は、スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使っていないときにも、調理後、庫内（側面・底面）に水滴が付着します。冷めてから、そのつどふきんなどで、ふき取ってください。

各部の名前

電源プラグ
●プラグキャップが付いています。プラグを差し込む前に必ず取り外し、廃棄してください。
●加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は、電源プラグを抜かないでください。

電源コンセント

アース端子

電源コード

吸気口（底面）
敷物の上に置いたり、本体と置き台の間に紙を入れたりして、吸気口をふさがないでください。
故障の原因になります。

アース線※
必ずアース端子に取り付ける。

ふた付きの場合は開けて、つなぐ。

※ アース端子がないとき、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。

操作部➡ P.16

温度センサー
奥面右上部にあります。

庫内灯

赤外線センサー
（庫内右上）
食品の表面温度を検知します。

排気口

循環ファンヒーター
庫内奥面に内蔵

スチーム吹き出し口
（庫内左上）

上ヒーター
（庫内上面）

角皿受け
上段
中段
下段

●本体庫内側面はフッ素加工をしています。

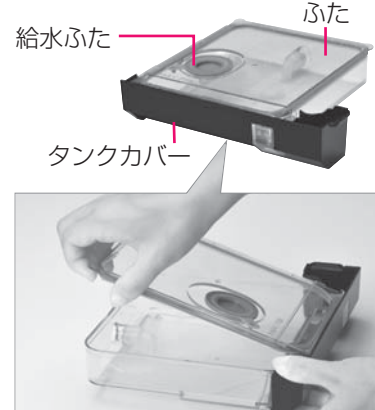
クリーントレー

食品カスや水滴、スチームの水などを受けるトレーです。

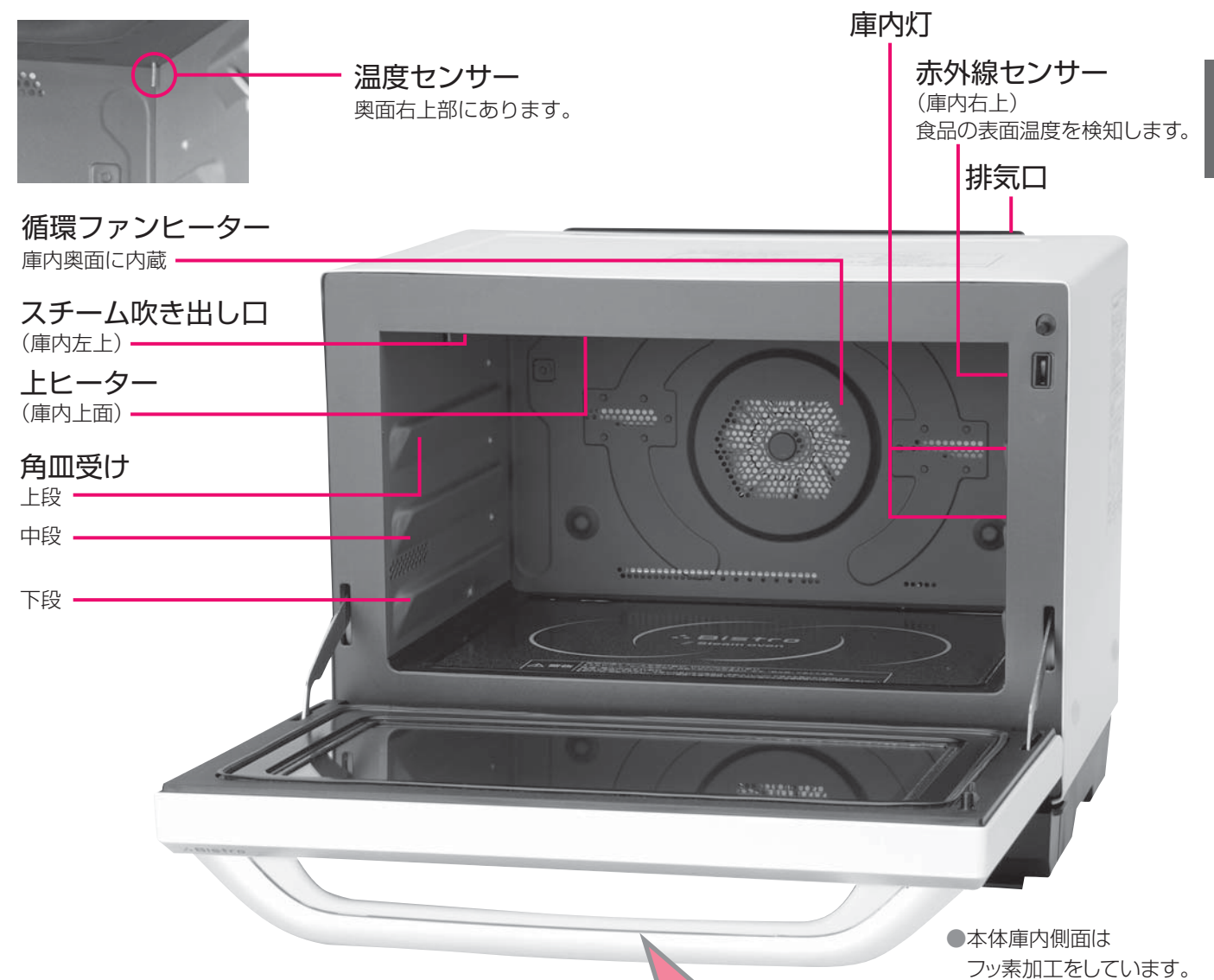
■取り付け／取り外しかた

●加熱時は、必ずクリーントレーを取り付けた状態でお使いください。取り付けられていないと「U12」を表示します。➡ P.71
●水がたまっている場合がありますので、気を付けて外してください。
また、取り付け時には奥までしっかりと押し込んでください。

給水タンク

スチーム使用メニュー調理時、給水ふたを開け、「満水」まで水を入れてセットします。➡ P.24

●ふた、タンクカバーは外せます。
(タンクカバーの外しかた➡ P.58)
ふたは「ここから開ける」と刻印されている方向から開けてください。

■取り付け／取り外しかた

●ふたと給水ふたが確実に閉まっていることを確認してください。
●タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込みます。

ドア（ドアハンドル）

●自動電源オフ時は、ドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
●ドアを少し開けた状態で固定できます。
加熱終了後、庫内の蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させるときに便利です。(顔を近付けないでください)

⚠ 注意

ドアを開けるとき、蒸気に気を付ける
やけどのおそれがあります

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。また、製品には注意ラベルがはられています。

次ページへつづく

各部の名前 操作部

デモモード（店頭用モード）

表示部に「デモ」と表示されているときは
調理できません。

【解除方法】
①ダイヤルを左にまわし、「レンジ」に合わせる。
②「あたため・スタート」ボタンを4回押す。
③「取消」ボタンを4回押す。

ECONAVI
レンジ　デモ
スチーム
グリル
オーブン
仕上がり　取　消
手動　自動
あたため スタート 決定

エコナビランプ

●エコナビ運転中に点滅、点灯します。➡ P.31

●エリア加熱中に点灯します。➡ P.43

表示部

自動や手動メニュー※、使用する付属品と棚位置、レンジ出力や仕上がり調節、温度や時間などを表示します。

取消ボタン

■操作を取り消す（初期画面に戻る）調理を中止するとき

調理中にできばえを見たいときは、このボタンを押さずに、ドアを開けて確認します。
ドアを閉め、「あたため・スタート」ボタンを押すと、調理を再開します。

●ブザー音を消すことができます。
設定のしかた➡ P.19

仕上がりボタン

●自動メニューの仕上がりを変えるとき➡ P.43

●スチームプラス設定時➡ P.49

ダイヤル／あたため・スタート（決定）ボタン

●初期画面の状態で押すと「あたため」がスタートします。

●選んだメニューや合わせた温度、時間を確定したあとに押すと加熱がスタートします。（自動）

●押すことができるときに、点灯または点滅します。（加熱中は消灯）

基本の使いかた➡ P.18

●ダイヤルをまわして手動メニューから自動メニュー、自動メニューから手動メニューの切り替え時に初期画面が表示され「ピピッ」という基点音が鳴ります。

オレンジのランプ

●操作できるときに点灯、点滅します。

ドアパネル

■自動メニュー

1 スチームあたため
2 飲み物
3 酒かん
4 中華まんあたため
5 フライあたため
6 お好み温度
7 スチーム解凍
8 ゆで葉果菜
9 ゆで根菜
10 トースト
11 こんがり8分
12 グラタン
13 鶏の塩焼き
14 鶏の照り焼き
15 鶏のから揚げ
16 塩さば・塩ざけ
17 塩さば・塩ざけ（減塩）
18 さんまの塩焼き
19 ハンバーグ
20 とんかつ
21 手作りぎょうざ
22 チルドぎょうざ
23 蒸し焼き10分
24 蒸し物10分
25 温泉卵
26 茶わん蒸し
27 手作り肉まん
28 手作りしゅうまい
29 ふかしいも
30 蒸しプリン
31 スポンジケーキ
32 シフォンケーキ
33 シュー
34 ピザ
35 山形食パン
36 フランスパン

■凍ったままグリル

37 鶏の照り焼き
38 ハンバーグ

■合わせ技セット

39 肉＆野菜
40 魚＆野菜
41 パスタセット

■お手入れ

42 庫内
43 天井
44 脱臭
45 洗浄・水抜き
46 クエン酸洗浄

左へをまわすと
表示部に手動メニュー※を
順次表示していきます。

右へをまわすと
自動メニュー番号が表示部に
表示されます。

タッチアクセス機能について

スマートフォンでレシピ検索やマイレシピ登録などができます

準備 ①お持ちのスマートフォンが対応機種であるかを確認する
 確認先 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/

②スマートフォンに専用アプリ「パナソニック スマート」をダウンロードする
http://panasonic.jp/pss/ap/
※専用アプリは無料です。ダウンロードには別途通信料が発生します。

③パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」で「新規会員登録」をする
※アプリを起動し、画面に従って登録してください。
※「CLUB Panasonic」については、こちらのサイトをご覧ください。▶http://club.panasonic.jp/

④アプリにログイン後、「家電登録」をする
※スマートフォンに表示される「新規登録」を押したあと、画面の指示に従って登録してください。

1 本体のドアを開閉し、表示部に初期画面を表示させる
●自動電源オフ機能時、調理中、電気代表示中、操作中（設定の途中）のときは通信できません。

2 スマートフォンに を表示させる
（➡右イラスト参照）

3 スマートフォンの (FeliCaプラットフォームマーク)を本体の にかざす
●NFC対応スマートフォンには マーク表示がないものもあります。
NFC対応端末のご使用方法については、パナソニックのWebサイトをご確認ください。
●すぐに反応しないときは、位置を少しずらしてください。
●本体に強く当てないでください。（スマートフォンや本体に傷が付くことがあります）
本体から1cm以内でかざしてください。

お知らせ
サービスの内容は予告なく変更になることがあります。
最新の情報はパナソニックのWebサイトをご覧ください。▶http://panasonic.jp/pss/ap/

■自動電源オフ機能

しばらく操作をしないと、1分後に表示部が暗くなります。
また、加熱後しばらくすると自動で電源が切れます。
電源が切れる時間は調理したメニューなどにより異なります。（約2～15分）

■電源を入れるには

通常は、電源プラグを差し込むと電源が入ります。
自動電源オフ時はドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。
表示部に初期画面を表示します。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。

※手動メニュー（手動加熱）…レンジの出力、オーブン・発酵の温度、加熱時間などを設定して加熱することをいいます。

スマートフォンを使ったタッチアクセス機能ご相談窓口　365日 受付9時～20時　電話 フリーダイヤル 0120-878-832（パナは ハチサンニ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

基本の使いかた

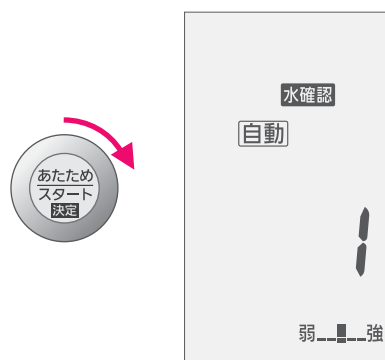
押すだけ(あたため)

■ごはんやおかずをあたためるときは

1 「あたため」ボタンを押してあたためる

右にまわして押す(自動で加熱)

■自動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを右にまわし、自動メニュー番号を選ぶ

●ダイヤルをまわすごとに表示部のメニュー番号が進んでいきます。

2 スタートする

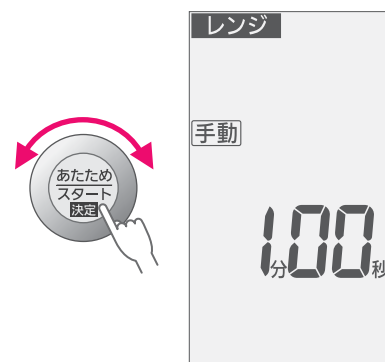
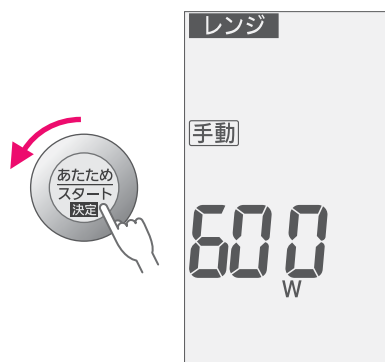
左にまわして押す(手動で加熱)

■手動メニューを選ぶときは

1 ダイヤルを左にまわし、決定する

2 ダイヤルをまわして下記の内容を選び、決定する

レンジ　：レンジ出力
スチーム：そのまま**3**へ
グリル　：グリル皿の棚位置など
オーブン：予熱あり、なし、段数

3 ダイヤルをまわして時間(または温度)を合わせ、スタートする

●「オーブン 予熱なし」は温度を合わせたあと、さらに時間を合わせて加熱をスタートさせます。

設定変更について

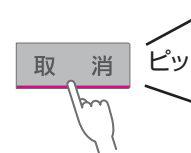
以下の5項目の設定の変更ができます。

1：ブザー音
2：追加加熱の表示時間
3：電気代の表示
4：電気代の確認
5：電気代の単価設定

●加熱中は設定や変更はできません。

1：ブザー音

■ブザー音の設定を変えたいときは

操作音や終了音を消したり、鳴らしたりすることができます。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「設定1」を選び、決定する

3 パターンを選び、決定する

●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

●ブザー音の設定パターン

工場出荷時は「パターン1」の設定になっています。

●パターン1：すべて鳴る
●パターン2：操作音のみ消す
●パターン3：操作音と終了音などを消す
(終了音などには、取り出し忘れ防止ブザー音、予熱完了ブザー音などが含まれます)

ブザー音を「パターン3」に設定しているときは、予熱完了ブザーも鳴りません。
予熱時間は各メニューを参考に予熱完了の表示をご確認ください。

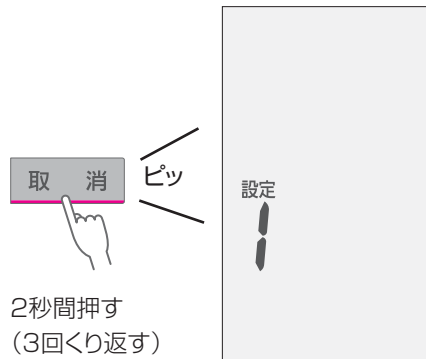
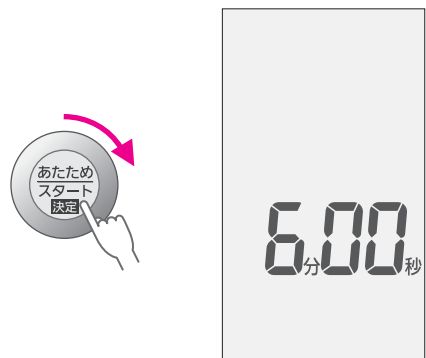
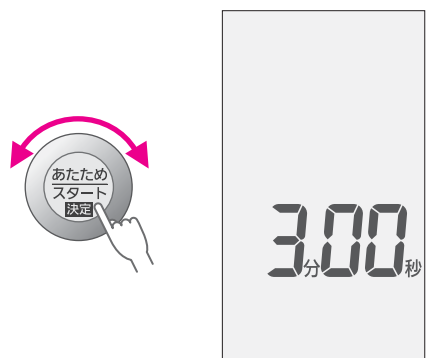
次ページへつづく

設定変更について（つづき）

2：追加加熱の表示時間

■追加加熱の表示時間を変えたいときは

●工場出荷時は6分間の表示時間です。
➡ 詳細は、P.25「追加加熱してください」参照

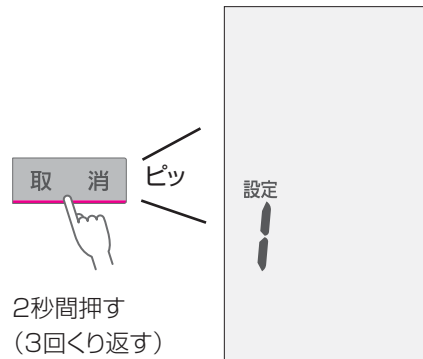
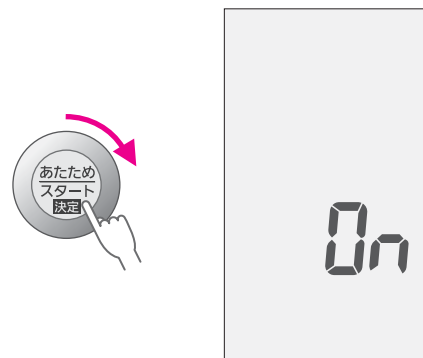
1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「**設定2**」を選び、決定する

3 時間を合わせ、決定する
（1～6分間の設定とOFFの設定ができます）

●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

3：電気代の表示

電気代表示について➡ P.21

■加熱後電気代を表示させたくないときは

●工場出荷時は加熱後電気代の表示を「On」設定にしています。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「**設定3**」を選び、決定する

3 「OFF」を選び、決定する

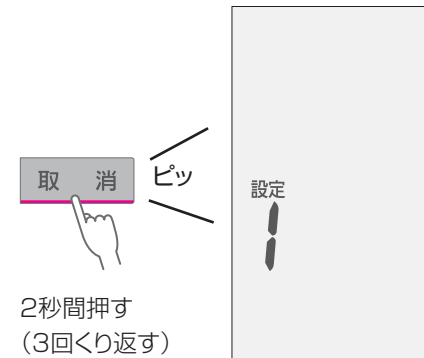
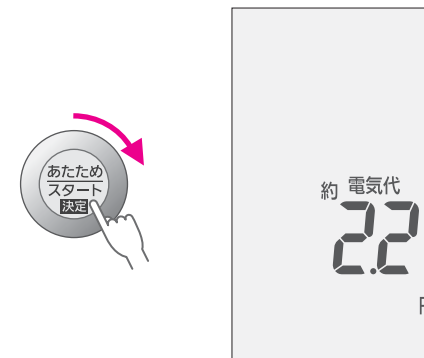
●設定した内容を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

4：電気代の確認

■電気代を確認したいときは

●最後に加熱した電気代の確認ができます。

●調理後に電気代表示をしない設定のときも確認できます。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「**設定4**」を選び、決定する

●「取消」ボタンを押すと初期画面に戻ります。
●電気代を0円に戻す場合は、「スタート」ボタンを2秒間押します。

電気代表示について

●加熱後、電気代の目安を表示します。
　●加熱途中で取り消されたときも途中までの電気代が確認できます。（電気代の確認➡ 上記参照）

●「あたため」、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」、「42～46 お手入れ」は加熱後ドアを開けると電気代表示は消えます。（電気代の確認➡ 上記参照）

●電気代表示は、0～99.9円まで0.1円単位（0.1円未満は四捨五入）、100～999円まで1円単位で表示されます。

●使用時間の短いときや消費電力量の少ないときは約0.0円と表示されることがあります。

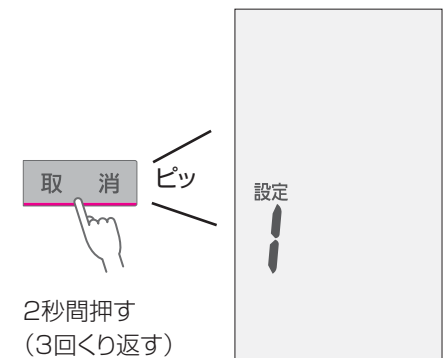
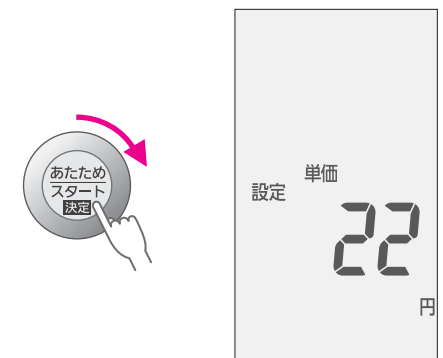
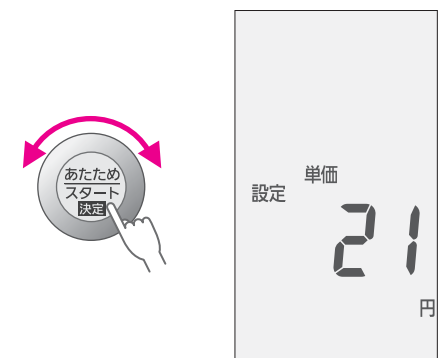
お知らせ
表示される電気代は、計量法で定められた算出方法と異なるため、公的な取り引きに用いることはできません。電気代はあくまでも目安であり、ご使用機能、加熱時間、周囲の環境、開始時の庫内の温度などによって異なります。

5：電気代の単価設定

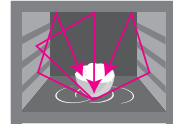
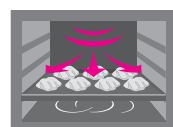
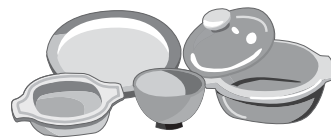
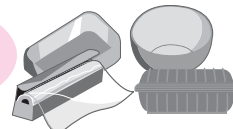
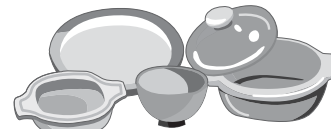
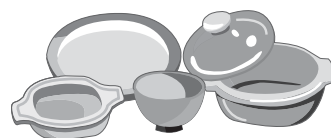
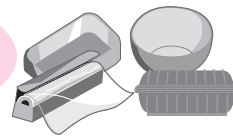
■電気代の単価の設定を変えたいときは

●表示する電気代は、本体で記録した消費電力と電気代単価を元に算出しています。
電気代単価は、工場出荷時22円／1kWhで設定していますが各ご家庭に合わせて設定単価を1～99円に変更できます。

●電気代単価は、各ご家庭と電力会社との契約により異なります。
電力会社より発行される「電気ご使用量のお知らせ」などでご確認ください。

1 初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す

2 「**設定5**」を選び、決定する

3 1kWhあたりの電気代単価を設定し、決定する

●設定した電気代単価を表示します。
3秒後初期画面に戻ります。

使える容器・使えない容器

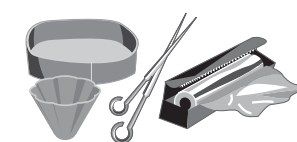
加熱の種類	使える容器
レンジ 800〜150W 300Wスチーム レンジ加熱 （300Wスチームは レンジとスチーム）	⚠ 警告 直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「8 ゆで葉果菜」、「9 ゆで根菜」ではふた、およびふた付きの容器は使用しない 容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります ○ 陶器、磁器、耐熱ガラス ●ただし、次の器は使えません。 ●金銀模様の器（火花が出る） ●色絵の付いた器（はげる） ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器 熱に弱い「ふた」に注意 ●ただし、次の物は使えません。 ●油脂や糖分の多い食品（高温になる） ●密閉したふたや袋 ●「電子レンジ使用可能」表示のない容器
下面グリル レンジ加熱	
両面グリル レンジ+ヒーター加熱	○ 陶器、磁器、耐熱ガラス ●ただし、次の器は使えません。 ●金銀模様の器（火花が出る） ●色絵の付いた器（はげる） ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。
オーブン（発酵）、上面グリル ヒーター加熱 （発酵はヒーターとスチーム 上面グリルは上ヒーターのみ）	○ 陶器、磁器、耐熱ガラス ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ○ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器※ ●取っ手が樹脂の物は溶けるため使えません。 ※シリコン容器は、オーブン（発酵）のみで使えます。容器に記載された耐熱温度以下でお使いください。上面グリルでは使えません。
スチーム スチーム加熱	○ 陶器、磁器、耐熱ガラス、金属容器、アルミホイル、金ぐし ●高温になる料理は、急熱・急冷に強い耐熱ガラス製容器をお使いください。 ○ 耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器 熱に弱い「ふた」に注意 ●ただし、次の物は使えません。 ●油脂や糖分の多い食品（高温になる） ●密閉したふたや袋 缶詰やレトルトパウチ食品をあたためることもできます。➡ P.56

使えない容器

レンジ・下面グリル

✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし
●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P10

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック
●高温になり、溶けます。

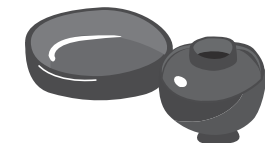
✕ ポリエチレン、メラミン、フェノール、ユリア樹脂
●電波で変質します。

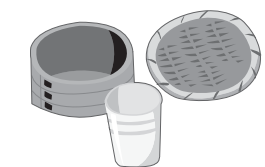
両面グリル

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ
✕ 金属容器、アルミホイル、金ぐし、シリコン容器
●付属の角皿、金あみや金属製の焦げ目付け皿なども使えません。
➡ 安全上のご注意 P.10

オーブン（発酵）、上面グリル

✕ オーブンやグリル用以外のプラスチック、ラップ
スチーム

✕ 耐熱140℃未満のプラスチック
●高温になり、溶けます。

共通

✕ 漆器
●塗りがはげたりひび割れたりします。

✕ 耐熱性のないガラス
●カットガラスや強化ガラスも溶けたり、割れたりします。

✕ 紙製品や木、竹製品
●レンジ加熱で市販の発熱体を使用した容器などで加熱すると、異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。
●針金を使っている物は燃えやすくなります。
●耐熱加工されているクッキングシートやオーブンシートなどはパッケージの耐熱温度に従って使うことができます。

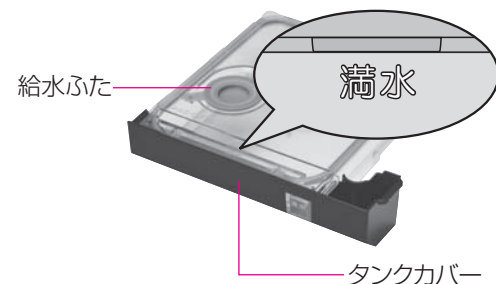
使いこなしのポイント

準備するとき

■スチームを使うときは

給水タンクに、満水まで水を入れる 水

①給水タンクを取り出す。

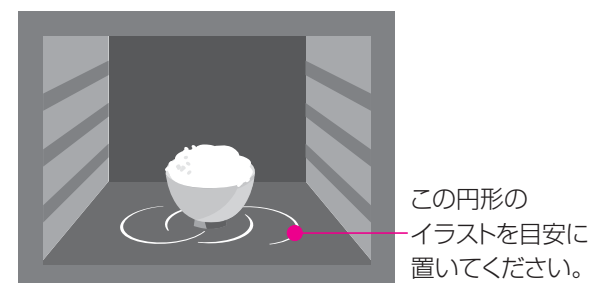
②給水ふたを開け、「満水」の線まで水を入れる。
（水を入れ過ぎるとタンクカバーのすき間に水がたまり、こぼれることがあります）

③給水ふたをしっかり閉め、タンクを水平に持ち、奥に当たるまで差し込む。
（斜めに持つと水漏れすることがあります）

●水は、毎回入れかえてください。
●塩素消毒されている水道水をおすすめします。
カビや雑菌が発生しやすくなるため、次の水を使うときは、毎回給水タンクを洗ってください。
●浄水器の水　●アルカリイオン水
●ミネラルウォーター　●井戸水など
●調理後は、クリーントレー、タンクカバーにたまった水を、毎回捨ててください。
●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に「水確認」を点滅表示します。
タンクに水が入っていても表示します。
加熱をスタートすると表示は消えます。

食品を入れるとき

■食品を用意して

食品は、容器に入れて庫内中央に置く

この円形のイラストを目安に置いてください。

加熱方法によっては、付属のグリル皿や角皿が必要です。
➡ P.12

■あたためや解凍で

庫内が熱いときは手動を使う

ヒーター加熱後、レンジの連続使用後など、庫内が熱いときは赤外線センサーがうまく働かず「U50」を表示することがあります。
「取消」ボタンを押して手動の「レンジ」で調理できます。
加熱時間の目安　➡ P.54
「U50」について　➡ P.71

異常ではありません!

スチーム使用時は…
●蒸気がドアの周囲から少しもれることがあります。
●終了後、庫内底面や側面に湯または水滴がたまることがあります。
冷めてからふきんなどでそのつどふき取ってください。

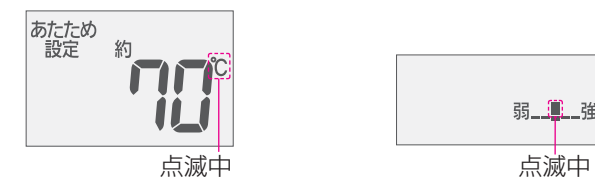
設定するとき

■あたためや自動メニューはスタート後にも

温度や仕上がりを変えられます

下記のような画面の「℃」または仕上がりの表示が点滅中（スタート後、約14秒間）にダイヤルまたは「仕上がり」ボタンで変更できます。

点滅中

点滅中

スタート前にも、メニュー選択中に仕上がりを変えられます。
詳しくは、各使いかたのページをご覧ください。

加熱後は

■取り出すときは

熱いので気を付ける

●角皿やグリル皿は、必ず付属のミトン2枚を使い、落とさないよう両手で取り出してください。
●庫内に取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●あたためなどで熱くなった容器は、ふきんなどを使って、取り出してください。
●加熱終了後、ドアを少し開いた状態にして蒸気や熱気を逃がしたり、乾燥させたりしてください。（顔を近付けないでください）

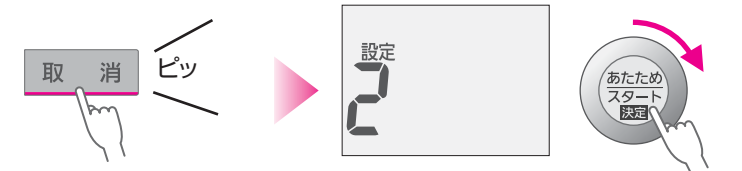
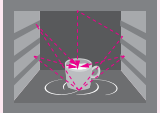
■加熱が足りないときは

追加加熱してください

●加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅中に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
●追加できる時間
●自動メニュー：最大10分まで
●手動メニュー：各使いかたのページの最大設定時間をご覧ください。
●ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅が消えたときは、各使いかたのページを見ながら、再度加熱してください。
●ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅時間（工場出荷時6分間）を変更できます。

1～6分の設定が可能
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅中（1～6分間）に時間を合わせて追加加熱ができます。

設定 OFF
加熱終了後、追加加熱はできません。
手動で時間を合わせて加熱してください。

■設定のしかた
初期画面の状態で「取消」ボタン2秒間押しを、連続で3回くり返す。
ダイヤルをまわして「設定2」を選び、決定する。

2秒間押す（3回くり返す）

時間を合わせ、決定する。
（ダイヤルをまわすと1～6分間の設定とOFFの設定ができます。）

3秒後、初期画面に戻ります。

写真やイラストは、実物と異なる場合があります。

加熱のしくみ

加熱方法		加熱のしくみ	
レンジ	800～150W レンジ加熱	電波の作用で、食品の水分子が激しく衝突し合い摩擦熱を起こします。その結果、食品の表面と内部がほぼ同時に加熱されます。	■電波の性質 食品や水分には吸収。 陶器やガラスは透過。 金属には反射。
レンジ	300Wスチーム レンジ+スチーム加熱	電波とスチームで食品を加熱し、しっとりふっくら仕上げます。 メニュー例：肉まんなど	●スチームは、スタートして約1分後に発生します。 ●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。
グリル	グリル（両面） レンジ+ヒーター加熱	電波と上ヒーターで食品を加熱します。裏返しの手間なく焼けます。 メニュー例：ハンバーグ・塩さば・塩ざけ・スペアリブ・チキンライスなど	●両面グリルの加熱時間は、料理レシピ編の加熱時間を参考にしてください。設定を長くしすぎると、底面が焦げる場合があります。 ●焼き色が薄い場合は、様子を見ながら追加加熱してください。 ●脂が少ない魚は、焦げ色が付きにくくなります。 ●グリル皿に触れていない部分は、焦げ色が付きません。
グリル	グリル（上面） ヒーター加熱	上ヒーターのみで食品を加熱します。上面の追加加熱ができ、食品の上面のみ焦げ目を付けられます。 メニュー例：塩さば、塩ざけなどの、上面を焼くときに	
グリル	グリル（下面） レンジ加熱	電波のみで食品を加熱します。下面の追加加熱ができ、食品の下面のみ焦げ目を付けられます。 メニュー例：ぎょうざ	
スチーム	スチーム スチーム加熱	スチームで食品を加熱し、蒸し上げます。 メニュー例：しゅうまいなど	●調理時はスチームを発生させるため、ふた（ラップ）はしないで加熱します。ただし、茶わん蒸しは共ぶたが必要です。
オーブン（発酵）	オーブン（1段） ヒーター加熱	上ヒーターと循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：魚のホイル焼き・スポンジケーキなど	●加熱中は庫内温度を保つため、ドアの開閉は控えめに。 ●加熱後は、焦がさないために、すぐに取り出します。 ●焼きムラが気になるときは、加熱途中で、食品の前後などを入れかえます。 ●オーブン加熱では、熱風による影響で焼きムラになるため、中段は使えません。 ●「発酵」はスチームを使用しています。
オーブン（発酵）	オーブン（2段） ヒーター加熱	循環ファンヒーターで加熱します。 メニュー例：シュー・クッキー・バターロールなど	

自動調理メニュー 一覧

メニューに適した加熱方法と時間を自動でコントロール。メニューに合わせたあたためやおいしい料理が作れます。

●：1～4人分対応メニューです。 ◆：1～6人分対応メニューです。
■：2人分、4人分対応メニューです。 ◎：2人分のメニューです。
水：スチーム使用メニューです。給水タンクに満水まで水を入れてください。➡ P.24

	メニュー番号	メニュー名		参照ページ	マーク一覧
自動メニュー	1	スチームあたため		P.29	水
	2	飲み物		P.37	
	3	酒かん		P.37	
	4	中華まんあたため		P.35	● 水
	5	フライあたため		P.36	
	6	お好み温度		P.34	
	7	スチーム解凍		P.38	水
	8	ゆで葉果菜		P.40、120	
	9	ゆで根菜		P.40	
	10	トースト	※1	P.84	●
	11	こんがり8分	※1	P.174～189	◎
	12	グラタン	※1	P.128～130	●
	13	鶏の塩焼き	※1	P.145	●
	14	鶏の照り焼き	※1	P.140	● 水
	15	鶏のから揚げ	※1	P.127	●
	16	塩さば・塩ざけ	※1	P.131、132、134、135	●
	17	塩さば・塩ざけ（減塩）		P.134、135	● 水
	18	さんまの塩焼き	※1	P.133	●
	19	ハンバーグ	※1	P.138、139	●
	20	とんかつ	※1	P.124、125	●
	21	手作りぎょうざ		P.213	水
	22	チルドぎょうざ		P.203	水
	23	蒸し焼き10分		P.190～192、195～203	水
	24	蒸し物10分		P.190～197	水
	25	温泉卵		P.208	水
	26	茶わん蒸し		P.208、209	◆ 水
	27	手作り肉まん		P.205	水
	28	手作りしゅうまい		P.204	水
	29	ふかしいも		P.92	水
	30	蒸しプリン		P.90	水
	31	スポンジケーキ	※2	P.106、107	水
	32	シフォンケーキ	※2	P.102	水
	33	シュー	※2	P.96、97	水
	34	ピザ	※2	P.86、87	
	35	山形食パン	※2	P.78、79	
	36	フランスパン	※2	P.81、82	水
	37	凍ったままグリル 鶏の照り焼き	※1	P.170、171	● 水
	38	凍ったままグリル ハンバーグ	※1	P.167～169	●
	39	合わせ技セット 肉&野菜		P.155～163	■
	40	合わせ技セット 魚&野菜		P.149～154	■
	41	合わせ技セット パスタセット		P.146～148	■

※1はエリア加熱対応メニューです。
※2は予熱ありメニューです。

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

1品をあたためる

スピーディーに

レンジ加熱

調理済みのおかずやごはんなどを、自動ですばやくあたためます

準備

- ●100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- ●食品により、ラップをする。➡ P.33
- ●ラップは少しすき間をあける。(密閉は破裂の原因)
- ●スープやみそ汁はマグカップを使わない。(沸とうするおそれ)
- ●食品の分量に合った耐熱容器で。
- ●冷凍ごはんは耐熱性の平皿などにのせて加熱する。
- ●市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「あたため」ボタンではうまくできません)

1 「あたため」ボタンを押す
(加熱開始)

仕上がり温度を変えるとき

➡ 下記参照

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」で加熱してください。➡ P.71

■仕上がり温度を変えるとき(温度の目安➡ P.34)

- ●スタート後、表示部の「℃」が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- ●45～90℃まで。工場出荷時の設定は70℃。
- ●メモリー機能
  55～75℃に設定した場合、その温度は記憶され、
  次回のあたため時に表示されます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして「レンジ」600Wで、
様子を見ながら加熱します。➡ P.54

⚠ 警告

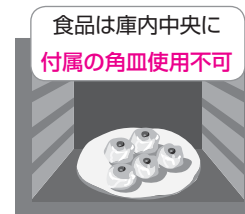
直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは

- ●100g未満の食品は45℃以上であたためない
  赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
  「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.54
- ●粒入りスープはあたためない
  具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
  ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.54
- ●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
  容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

スチームでしっとり

レンジ+スチーム加熱

スチームで食品の乾燥を防いで、しっとり、ふっくらあたためます

準備

タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

- ●100～500gまで。(冷凍ごはんは300gまで)
- ●ラップはしない。(ただし、冷凍ごはんはラップをしたままで加熱できます)
- ●異なる食品は同時にあたためられません。
- ●市販品の冷凍食品(レンジ用)や加工食品などはパッケージの指示に従う。(「1 スチームあたため」ではうまくできません)

1 自動メニュー「1」を選ぶ

仕上がり温度を変えるとき(5段階)

➡ 下記参照

2 スタートする
(加熱開始)

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」300Wスチームで加熱してください。➡ P.71

■仕上がりを変えるとき

- ●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
- ●小さな切り身魚や小魚などは、脂の具合や形状によってはじけることがあるので、「弱」で。
- ●残り時間は途中から表示します。
  (短い時間で終了するときは、表示しない場合があります)
- ●「あたため」ボタンより、時間はやや長くかかります。

■加熱不足のときは追加加熱をする
ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に、時間(最大10分)を合わせてスタートします。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、取り出して混ぜ、「レンジ」300Wで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

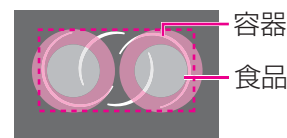
庫内に湯が残ることがあります。
庫内が十分に冷めてからふきんなどでふき取ってください。

次ページへつづく

2品をあたためる あたため

ごはんやおかずを同時に　レンジ加熱

準備

（食品の置きかた）

できるだけ中央より離してイラストの点線内の両端に食品を置きます。
（赤外線センサーがうまく2品と判定できないため）
●容器は点線内から出てもよい

●室温のごはんとおかず以外にも、冷凍を含む2品があたためられます。
●65℃以上に設定してください。
（60℃以下に設定した場合、うまくあたたまらないことがあります）
●カレー、カレーライスは85～90℃に設定してください。
●1皿約100～250gまで。それぞれ食品の分量はほぼ同量に。
●食品の分量に合った耐熱容器で。
●食品により、ラップが必要です。➡ P.33
●市販品の冷凍食品（レンジ用）や加工食品などはパッケージの指示に従う。
（「あたため」ボタンではうまくできません）
●自動のあたために向かない食品、食品の組み合わせは➡ 下記参照

上手にあたためるために
P.32の「注意とコツ」を
必ず読んでください

1 「あたため」ボタンを押す
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき

➡ 下記参照

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」で加熱してください。➡ P.71

■仕上がり温度を変えるとき（温度の目安➡ P.34）
●スタート後、表示部の「℃」が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●45～90℃まで。工場出荷時の設定は70℃。
●メモリー機能➡ P.28

■加熱不足のときは追加加熱をする
取り出して混ぜたり、並べかえなどをして「レンジ」600Wで、様子を見ながら加熱します。➡ P.54

2品あたためにに向かない食品
●スープ、みそ汁などの汁物
●たれ、ソースのかかった食品
●冷凍カレー、冷凍シチュー
●市販の冷凍食品、加工食品（自動あたため不可の食品）

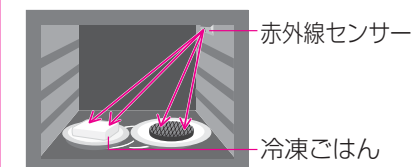
冷凍を含む2品のときは
八宝菜、肉団子などのあん物、汁けの多い煮物は上手にあたためられません。
■上記以外にも、冷凍を含む2品の場合、食品の種類や分量の組み合わせによってうまくあたたまらない場合があります。

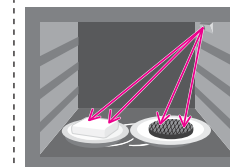
 警告

直接「あたため」ボタンを押してあたためるときは
●100g未満の食品は45℃以上であたためない
赤外線センサーが検知できずに、発煙・発火するおそれがあります
「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。➡ P.54
●粒入りスープはあたためない
具が飛び散ることがあり、やけどのおそれがあります
ラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。➡ P.54
●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

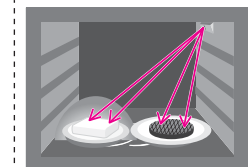
エコナビ運転

2品あたため時に、それぞれの食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱※」をします。
この電子レンジで「ねらって加熱※」をしない場合と比べて、省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となります。
（エコナビ運転は、「あたため」の65～85℃設定で働きます）

1 赤外線センサーで食品温度をリアルタイムにチェック。

消　灯

2 赤外線センサーが食品の温度差を検知した場合
温度の低い食品を「ねらって加熱※」しながら、エコナビ判定を開始。

点　滅

3 食品の温度差が大きく、「ねらって加熱※」によって省エネ効果があると判定した場合
エコナビが確定。

点　灯

●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
●エコナビが確定した場合は、点滅開始から省エネになっています。

お知らせ
●1品あたため時も、温度差を検知したら「ねらって加熱※」をして、エコナビランプは点滅します。
省エネ効果があると判定したらエコナビランプが点灯します。
●「ねらって加熱※」（ランプが点滅）しても省エネ効果がない場合には、ランプは消灯します。
●ランプの点滅、点灯のタイミングは食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により異なります。

※「ねらって加熱」とは…温度の低い部分に効率よく電波をあて食品をあたためる機能です。

●Q&A ／エコナビについて➡ P.69

●70℃設定で冷凍ごはん150gと冷蔵ハンバーグ90gの2品あたための場合、上昇温度1℃当りの電力量が
エコナビ運転時（0.7575Wh/℃）と「ねらって加熱※」をしなかったとき（0.871Wh/℃）の比較にて、約13%の省エネとなります。

次ページへつづく

あたためるときの注意とコツ

■以下の食品をあたためるときは、
安全上、直接「あたため」ボタンを押さないでください（安全上のご注意➡ P.6～8、10、11）

食　品	加熱方法 または 注意事項
●少量や指定分量以外の食品 ●100g未満の食品（45℃以上に設定の場合） ●ふた・および、ふた付きの容器に入った食品 ➡ 赤外線センサーで正しく検知できず、加熱しすぎによる発煙・発火のおそれ	●油脂の多い液体、粒入りスープはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54 ●バターはラップをして、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱する➡ P.108
●油脂の多い液体（バター、生クリーム、オリーブ油など） ●粒入りのスープ ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	
●牛乳、コーヒー、お茶、ジュース、水など ●お酒 ➡ 突然沸とうして飛び散るおそれ	「2 飲み物」「3 酒かん」で加熱する➡ P.37
●割りほぐしていない卵、ゆで卵（殻付き・殻なし） ●ぎんなん、くりなど殻や膜のある食品 ●ふた・せんなどを閉めた容器、ビン、密閉状態の食品 ➡ 破裂によるけがのおそれ	●卵は割りほぐす ●ゆで卵は必ず半分に切る ●殻・膜には割れ目を入れる ●ふた・せんは外す（レンジ用のふたやラップはすき間をあける） 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54
お弁当 ➡ 容器が変形するおそれ	ふたやラップを外し、ゆで卵・アルミケース・調味料は取り出す 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54

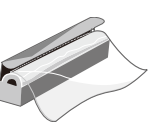
■直接「あたため」ボタンを押すと上手にあたためられない食品

食　品	加熱方法 または 注意事項
中華まん ➡ 皮が固くなったり、具が熱くなりすぎたりします	「4 中華まんあたため」で加熱する➡ P.35
フライ・天ぷら ➡ カリッとあたたまりません	「5 フライあたため」で加熱する➡ P.36
クリームチーズ、アイスクリーム ➡ 溶けます	●「6 お好み温度」で温度を合わせて加熱する➡ P.34 ●パンは、「レンジ」600Wでも加熱できます➡ P.54
ベビーフード、介護食 ➡ 熱くなりすぎるおそれ	
パン ➡ 固くなります	
500gを超える食品、 冷凍カレー、冷凍パン、 市販の冷凍食品・加工食品 ➡ うまくあたたまりません（加熱ムラ）	市販の食品はパッケージの指示に従う 「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54
乾干物・ポップコーン・冷凍ゆで野菜 ➡ 加熱しすぎになります	「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54
いかなどのはじけやすい食品	「レンジ」300Wで様子を見ながら加熱する➡ P.54

■あたためるときにコツが必要な食品

食　品	加熱方法 または コツ
カレー、シチュー	具がはじけるため、必ずラップをして深めの耐熱容器に入れ、85～90℃に設定する また加熱後、必ず混ぜる
たれのかかった食品	たれが飛び散るおそれがあるため、必ずラップをする
おかず、汁物	赤外線センサーをうまく検知させるため、広口で浅めの耐熱容器を使う
厚み、大きさが不均一な2つの食品	食品の厚みや大きさ、分量などをそろえる➡ P.30
分量に合わない器に入れた食品	食品の分量に合った耐熱容器であたためる

■ラップをする／しないのコツ

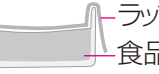
○

●蒸し物
●冷凍した食品　など

●水分を逃がさず
しっとりさせたい食品や、
はじけやすい食品など。

●しゅうまいなどの
蒸し物
●カレー・シチュー
●煮魚
●たれがかかった食品
●冷凍ごはん
（皿にのせる）
●冷凍食品
（フライは除く）

●スチームを使ったあたためでも、カレー・シチューの
あたため時にはラップをしてください。

×

●焼き物　●揚げ物
●いため物　●汁物　など

●水分を逃がして
パリッとさせたい食品や、
十分に水分のある食品
など。

●ごはん
●みそ汁・スープ※
●野菜いため
●焼きそば
●ハンバーグ
●焼き魚
●フライ・天ぷら
●肉じゃが

※粒入りのスープはラップをしてください。

ラップはできるだけ食品に添わせましょう
●ラップが浮いていると、赤外線センサーが食品の温度を
うまく検知できず、上手にあたためられないことがあります。
容器をゆったりとおおい、食品に添わせます。
●ラップで密閉すると破裂することがあります。
（安全上のご注意➡ P.7）

ラップの重なりは下にしましょう
重なりを上にすると上手にあたたまりません。

あたためる （お好み温度／中華まんあたため）

1品を −10〜90℃のお好み温度に　レンジ加熱

人肌にしたいベビーフードや、カチカチに凍ったアイスクリームなども食べやすくできます

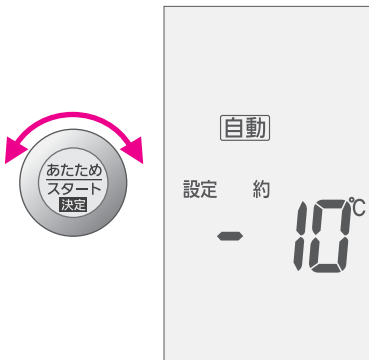
準備

●食品により、ラップをする。➡ P.33
●食品の分量にあった耐熱容器で。

上手にお好み温度にするためにはP.32の「注意とコツ」を必ず読んでください

1 自動メニュー「6」を選び、「決定」

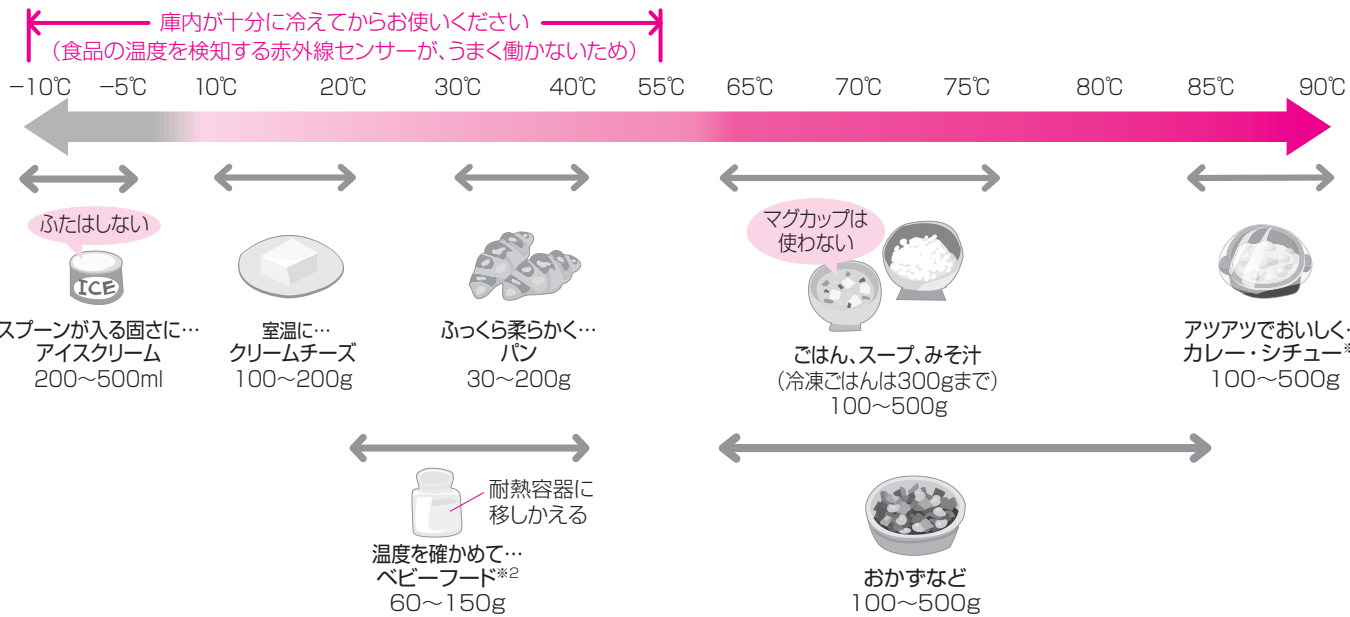
「仕上がり」ボタンを押しても温度設定画面になります。

2 ダイヤルで温度を合わせる（−10〜90℃）

「仕上がり」ボタンを押しても変更できます。

3 スタートする（加熱開始）

●スタート後に温度変更はできません。
●現在温度が表示されます。
●メモリー機能
　−10〜75℃に設定した場合、その温度は記憶され、次回のあたため時に表示されます。

必ずお読みください。➡ P.28「警告」

■食品とお好み温度の目安（5℃きざみで合わせられます）

※1　冷凍したカレーやシチューは、ラップをして「レンジ」600Wで加熱後、混ぜてください。➡ P.54
※2　冷凍したベビーフードは、あたためられません。

中華まんをフワッとしっとり　レンジ+スチーム加熱

市販の中華まんを、フワッとしっとり仕上げます。　（加熱時間の目安　冷蔵4個：約9分、冷凍4個：約12分）

準備

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

■個数に合わせた置きかたがあります

●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためてに。
●分量は一度に1〜4個まで。
●1個の重さは70〜120gまで。
●ふたやラップはしない。
●平皿にのせる。
●手作りの物はうまくあたたまりません。

1 自動メニュー「4」を選び、「決定」

2 ダイヤルで「1〜4」個を選び、種類や大きさ、重さに合わせて仕上がりを選ぶ

仕上がりを変えるとき➡ 下記参照
「仕上がり」ボタンを押す。

3 スタートする（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（5段階）

	弱	やや弱	標準	やや強	強
中華まん	ー	ー	小	中	大
目安重量			70〜120g		
あんまん	小	中	大	ー	ー
目安重量	70〜120g				

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●室温の中華まん・あんまんは熱めに仕上がりますので、上表より1〜2段階弱めに設定してください。
●70g未満や120gを超える中華まん・あんまんのあたためはうまくできません。
　「レンジ」300Wスチームで様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」300Wスチームで、様子を見ながら加熱します。

■手動であたためるとき
「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で、加熱時間を合わせます。➡ P.55、56

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

あたためる 揚げ物／飲み物

フライや天ぷらをカリッと

レンジ+ヒーター加熱

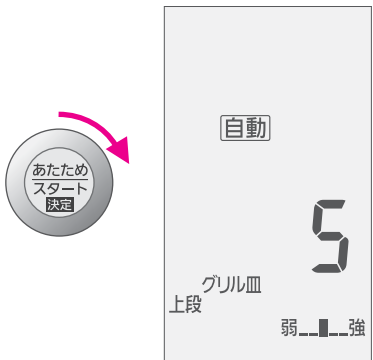
調理済みのフライや天ぷらなどを、サクッと揚げたてのようにあたためます　（加熱時間の目安　約5分）

準備

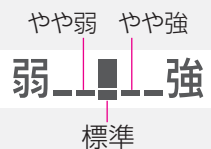
グリル皿
（上段）

●分量は100～700gまで。
●ラップはしない。
●種類の違う食品を同時にあたためるときは、厚みと重さをそろえる。
●食品はグリル皿に直接のせる。（オーブンシートも使えます）

お願い
●アルミホイルは火花が出るので、使えません。
●冷凍した揚げ物はあたためられません。

1 自動メニュー「5」を選ぶ

2 食品の温度や重さに合わせて仕上がりを選ぶ（下記参照）

3 スタートする
（加熱開始）

■仕上がりを変えるとき（5段階）

	弱	やや弱	標準	やや強	強
室温	100～200g	200～350g		350～550g	550～700g
冷蔵庫で保存	―	100～200g		200～350g	350～700g

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●かき揚げは焦げやすいので、必ず様子を見ながら加熱してください。
●冷蔵庫で保存した場合は、ぬるめに仕上がることがあります。
様子を見ながら追加加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
天ぷらなどの底面がべたつくときは、キッチンペーパーなどで油分を取ってください。

牛乳やコーヒー、お酒などを

レンジ加熱

準備

■個数に合わせた置きかたがあります（中央に寄せて置く）
●容器を端に置かないでください。沸とうのおそれがあります。

●広口で背の低い容器を使う。
●酒かんは背の低い、ずんぐりとした容器を使う。
コップでお酒をあたためるときも広口のコップを使う。
●容器の8分目まで入れる。
●加熱の前後は、必ず混ぜる。
●2杯以上は、分量をそろえる。

1 自動メニュー「2」または「3」を選ぶ
2：飲み物
3：酒かん

2 スタートする
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき

➡ 下記参照

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」600Wで加熱してください。➡ P.71

■仕上がり温度を変えるとき
飲み物：35～70℃（工場出荷時の設定：60℃）
酒かん：40～60℃（工場出荷時の設定：50℃）
●飲み物の種類や容器の形状によって仕上がりが変わるため、仕上がり温度で調節してください。
●スタート後も、表示部の「℃」が表示中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。
●飲み物の50℃と酒かんの50℃は仕上がり温度が異なることがあります。
それぞれのメニューを正しく使い分けてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする
連続で加熱したときなど、ぬるめに仕上がることがあります。「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。➡ P.54

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

⚠ 警告

飲み物を加熱しすぎない（突沸に注意）
加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●自動であたためる場合、必ず、本ページの記載に従い、「2 飲み物」または「3 酒かん」で加熱する。

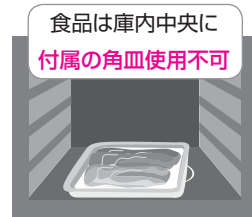
解凍する スチーム解凍

肉や魚を

レンジ+ヒーター+スチーム加熱

冷凍庫で保存していた肉や魚を、スピーディーに自動解凍します

準備

食品は庫内中央に
付属の角皿使用不可

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

冷凍庫から出してすぐに解凍してください。

●発泡スチロールのトレーのまま入れる。
●ラップはしない。
●トレーがなければ、耐熱性の平皿で。
●分量は100～500gまで。
●100g、500g、さしみは仕上がりを変えます。

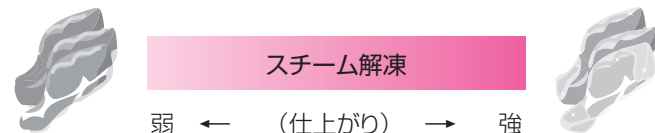
	仕上がり
100g	やや弱
500g	やや強
さしみ	弱

●肉の細切り、いかに切り目を入れるなど包丁で切れる固さにするときは「弱」で解凍してください。
●給水タンクに水を入れなくても解凍できますが、固めの仕上がりになります。
●薄い・細い部分にアルミホイルを巻くと変色や煮えを防ぐことができます。

■「仕上がり調節」を使い分けましょう

スチーム解凍

弱 ← （仕上がり） → 強

上手に
解凍するには…

●「弱」…さしみや肉の細切り、いかに切り目を入れる場合に適しています。
●「強」…加熱調理する場合に適しています。
●形状や開始温度によって、部分的に煮えることがあります。

■まず上手な冷凍から!

●新鮮な食材を選びましょう。
●薄く(3cm以内)、平たく、重ねずに厚みをそろえてください。
●1回分ずつ(約300gまで)に分けてください。
●ラップでしっかり密封してください。

■次のような食品は、上手に解凍できません。

●冷凍庫から出して長い間放置した食品。
●冷凍庫から冷蔵庫へ移した食品。
●分量が100g未満の食品。
➡「レンジ」150Wで様子を見ながら解凍します。➡ P.55
●ゆでて冷凍した野菜。
➡「レンジ」600Wで時間を合わせて解凍します。➡ P.54

1 自動メニュー「7」を選ぶ

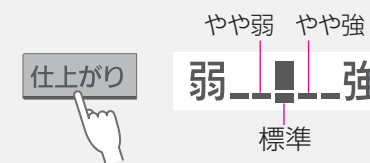
仕上がり温度を変えるとき

➡ 下記参照

2 スタートする
（解凍開始）

「U50」の表示が出たら、「取消」ボタンを押して「レンジ」150Wで解凍してください。➡ P.71

スピーディーに解凍するためヒーターを使っています。
食品を取り出すときは、天井などが熱くなっているためご注意ください。

■仕上がりを変えるとき（5段階）

スタート後も、仕上がりの表示が点滅中(約14秒間)に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「レンジ」150Wで様子を見ながら加熱します。

■手動で解凍するとき

「レンジ」150Wで加熱時間を合わせます。➡ P.55

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

赤外線センサーをうまく働かせるために、庫内は十分に冷まし、水滴などが付いているときはふき取ってください。

ゆでる ゆで葉果菜／ゆで根菜

葉果菜や根菜を

レンジ加熱

ほうれん草、ブロッコリーなどの葉果菜やじゃがいも、大根などの根菜をゆでます

準備

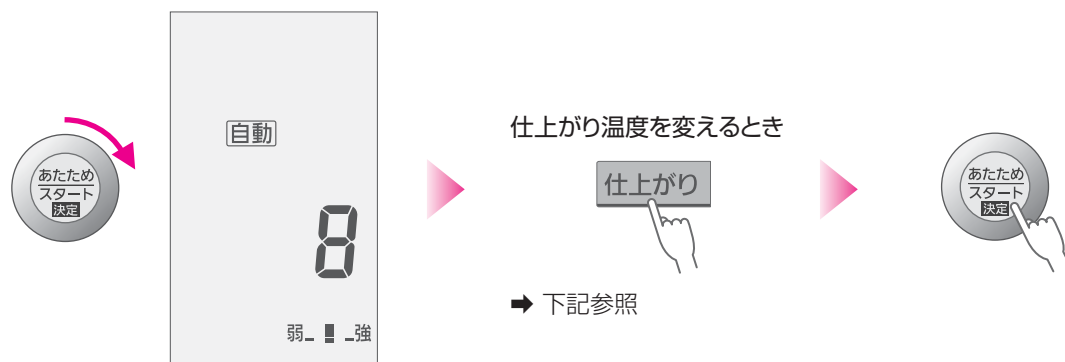
●準備やコツについて➡ P.41
●次の場合、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱する。➡ P.54
- ●100g未満のとき
- ●大きめ、厚めに切ったとき

❶ 自動メニュー「8」または「9」を選ぶ
8：ゆで葉果菜
9：ゆで根菜

❷ スタートする
（加熱開始）

仕上がり温度を変えるとき

仕上がり

➡ 下記参照

■仕上がりを変えるとき（3段階）

弱 ▮ 強

●スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。
●季節や野菜の状態により仕上がりが異なります。
根菜は、加熱後約5分蒸らしてください。（ムラ解消のため）

■加熱不足のときは追加加熱をする
ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
●取り出すときは皿が熱くなっているので、ふきんなどを使って、取り出してください。
●アクの強い野菜は、加熱前や加熱後、水にさらしてアク抜きをしてください。
●彩りをよくしたいときは、加熱後流水にさらして色止めをしてください。

⚠ 警告

●ふた、およびふた付きの容器は使用しない
容器にふたをして加熱すると、赤外線センサーが検知できずに、食品が発煙や発火するおそれがあります

●次の場合、自動で加熱しない
- ●100g未満の野菜
  発煙や発火のおそれがあります
- ●薄く切った物、小さく切った物（にんじんやミックスベジタブルなど）
  火花が出て焦げることがあります

➡「レンジ」で様子を見ながら加熱してください。

ゆでるコツ

〈葉菜〉100～500gまで（ほうれん草や小松菜などは300gまで）

●ほうれん草、小松菜

- ●葉と茎を交互に重ねる
- ●太い茎には十文字に切り込みを入れる
- ●小松菜300gは仕上がり「強」に。

➡ 加熱後、流水にさらし、アクを取る。

●キャベツ

- ●固い芯を取る
- ●大きさをそろえて切る

●グリーンアスパラガス

- ●穂先と根元を交互に重ねる

➡ 加熱後、手早く冷水にとる。

耐熱性の平皿に並べてから… ➡ 皿からはみ出さないようにラップをゆったりとかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない

キャベツときのこのサラダ
一口大に切ったキャベツ30gとほぐしたしめじ50gを一緒に「8 ゆで葉果菜」で加熱。
お好みのドレッシングであえる。

〈果花菜〉100～500gまで

●なす、かぼちゃ

- ●大きさをそろえて切り、塩水につける

- ●大きさをそろえてやや厚めに切る

●ブロッコリー、カリフラワー

- ●小房に分け、塩水につける

耐熱性の平皿に並べてから… ➡ ラップをかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない

かぼちゃのサラダ
2cmの角切りにしたかぼちゃ100gを「8 ゆで葉果菜」で加熱。塩、こしょうをしてお好みで薄切りにしたたまねぎや、粗く刻んだゆで卵と一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

〈根菜〉100g～1kgまで（にんじん、大根は500gまで）➡ 加熱後は、ムラ解消のため約5分蒸らしてください。

●にんじん、大根

- ●輪切り、いちょう切りに
- ●厚さ2～3cmの輪切りに（重ねないで皿にのせる）

●じゃがいも、さつまいも、さといも

- ●そのまま洗って使う
- ●切って使うときは、皮をむき大きさをそろえる（重ねないで皿にのせる）

耐熱性の平皿に並べてから… ➡ ラップをかける（少しすき間をあける）

●容器に水をはって加熱しない
●洗ったときの水分は残しておく
●ラップは、何重にもおおわない
●根菜は、加熱後約5分蒸らす（ムラ解消のため）

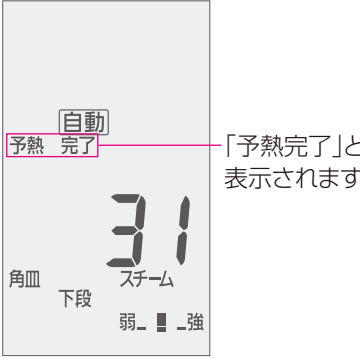
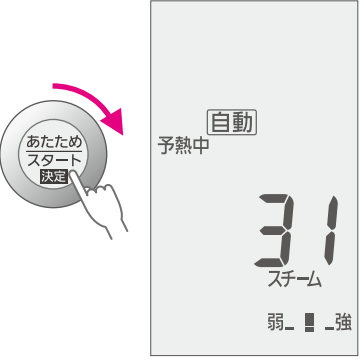
ポテトサラダ

じゃがいも1個（150g）を「9 ゆで根菜」で加熱。皮をむいてフォークなどでつぶす。塩、こしょうをしてお好みでハムや薄切りにしたたまねぎと一緒にマヨネーズ大さじ1であえる。

自動メニューで調理する

■自動メニューの基本的な使いかた

「自動メニュー 31〜36」

（例 自動メニュー:「31 スポンジケーキ」のとき）

1 自動メニュー「31」を選び、「決定」する
予熱をスタートする
（角皿・食品は入れずに、庫内をあたためます）
●「33 シュー」は段数も選びます。➡ P.96
●「36 フランスパン」（➡ P.82）は、
庫内に角皿を入れて予熱します。

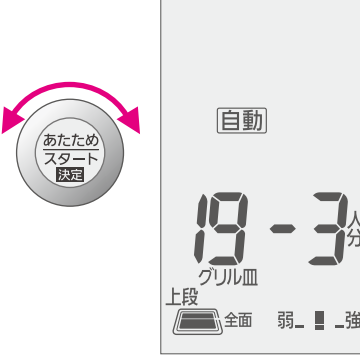
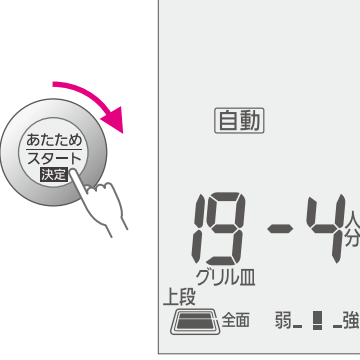
2 予熱が完了したら食品を入れ、スタートする
（加熱開始）

（ピーピーと5回鳴って予熱完了）

●仕上がりを変えるとき➡ P.43参照
「仕上がり」ボタンを押す。

●予熱スタートから約50分間予熱を
保持します。

ブザー音をパターン3に設定しているときは、予熱完了ブザーは
鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19

予熱なしメニュー

自動調理メニュー 一覧をご参照ください。➡ P.27
一部のメニューの1人分、2人分の食品の加熱時、グリル皿の手前を集中加熱することで、無駄な加熱を防ぎエリア加熱となります。

（例 自動メニュー:「19 ハンバーグ」3人分のとき）

1 自動メニュー「19」を選び、「決定」

2 ダイヤルで人数を合わせる
または仕上がりを選ぶ

3 スタートする
（加熱開始）

●仕上がりを変えるとき➡ P.43参照
「仕上がり」ボタンを押す。

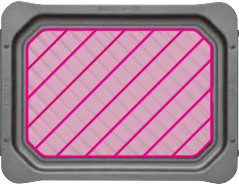
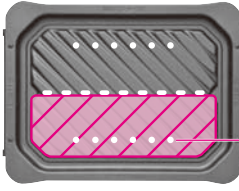
■仕上がりを変えるとき（メニューによって3または5段階）

スタート後も、仕上がりの表示が点滅中（約14秒間）に「仕上がり」ボタンまたはダイヤルで変更できます。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

■グリル加熱中のエコナビ運転について

エリア加熱※は、食品（グリル皿の手前）を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱します。
さらに温度センサーで庫内温度を検知して、加熱時間と加熱パワーをコントロールし無駄な加熱を防ぐことで、
省エネ効果がありエコナビ運転となります。

※「エリア加熱」は、限定したメニューの1人分、2人分をグリル皿の手前側で加熱することです。
対応メニューのレシピに、「エリア加熱」のマークが付いています。

お知らせ
●エコナビランプはスタート後、点灯します。
●食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
●Q&A ／エコナビについて➡ P.69
●塩さば2切れ（200g）を手動「グリル」両面上段で焼いた場合（203Wh）とエリア加熱のエコナビ運転で焼いた場合（176Wh）の比較にて、約13%の省エネとなります。

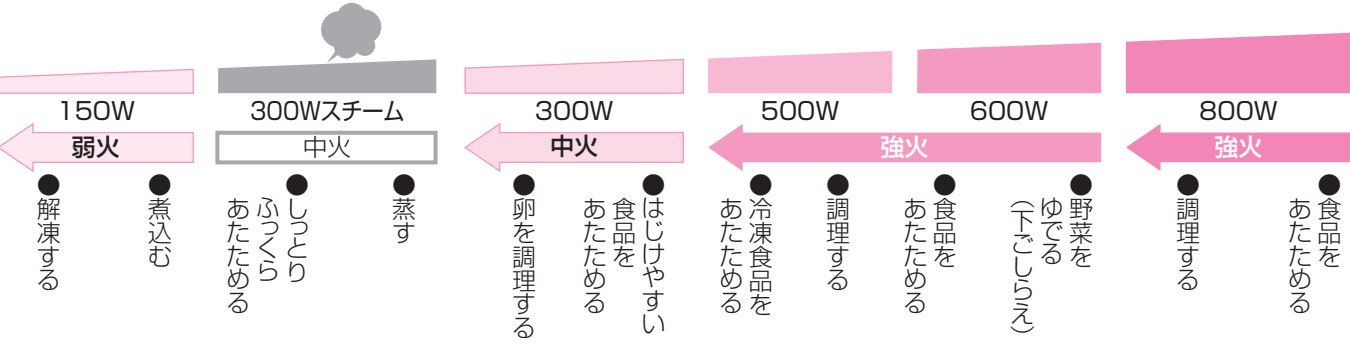
■グリル皿：食品の置きかた

●全面加熱時
中央部分が特によく焼ける範囲です。
食品は周囲の溝にかからないように、
なるべく中央に置いてください。

●手前側加熱時（エリア加熱）
「10 トースト」以外はグリル皿の中央の線より手前側に食品を
置いてください。（トーストの置きかた➡ P.84）
一部のメニューは中央の線を少し越えることもあります。
各レシピページのイラストを参照して食品を置いてください。

手前の丸の線は「10 トースト」など
一部のメニューの置き位置の目安と
なります。

●グリル皿に前後はありません。

レンジで加熱する （レンジ）

800～150W レンジ加熱 、300Wスチーム レンジ+スチーム加熱

準備

食品は庫内中央に
付属の角皿使用不可

800～150W

●あたためなど、自分で出力や時間を設定して、加熱します。

●食品により、ふたまたはラップが必要。➡ P.33、54、55

300Wスチーム

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

●酒蒸しなど、レンジ加熱にスチームを足して、しっとりと加熱します。

●ラップをしない。

❶ 手動の レンジ を選び、「決定」

■出力ごとの最大設定時間

800W	6分
600～300W	30分
150W	300分
300Wスチーム	15分

●連動調理も最大設定時間は変わりません。

●加熱時間の目安➡ P.54

⚠ **警告**

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります

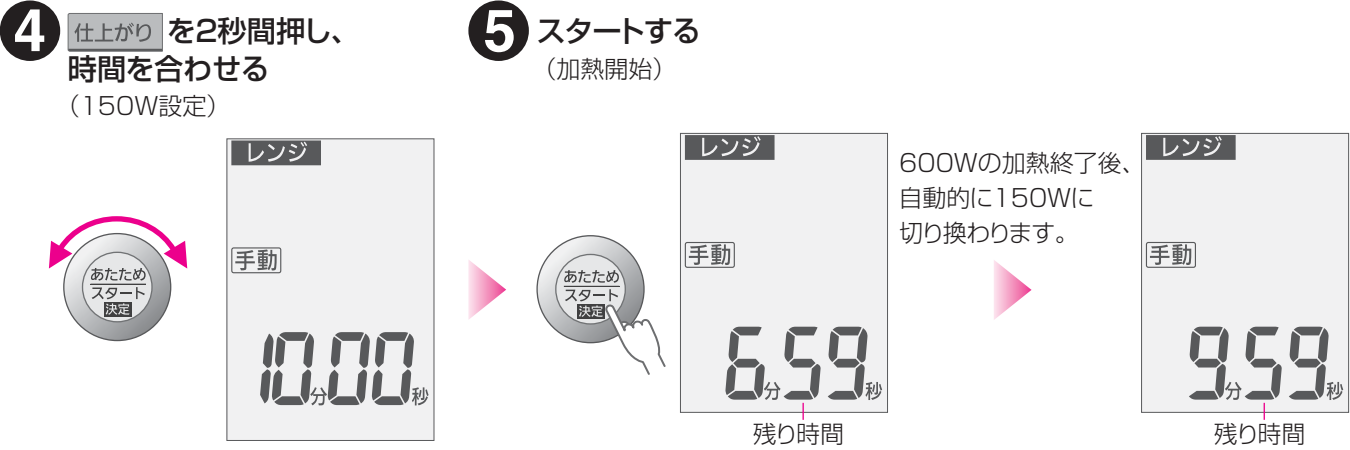
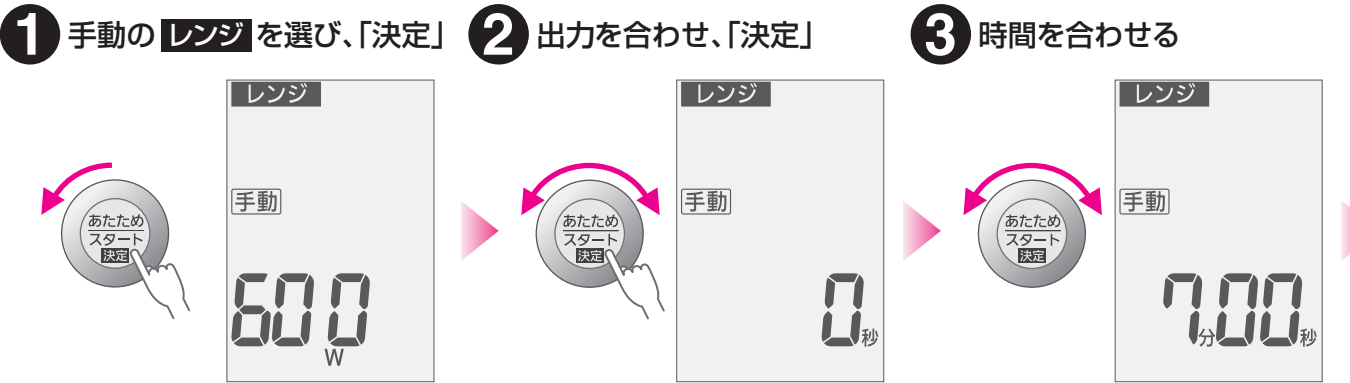
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります

設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

強火と弱火を組み合わせて （連動調理） レンジ加熱

かぼちゃの煮物など、最初に強火でひと煮たちさせ、弱火で煮込む料理に使います

（例：600Wで7分➡150Wで10分）

●食品により、ふたまたはラップ、落としぶたが必要。

❺ スタートする
（加熱開始）

600Wの加熱終了後、自動的に150Wに切り換わります。

レンジ
手動
9分59秒
残り時間

■加熱不足のときは追加加熱をする

加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「レンジ」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき

「取消」ボタンを押してから操作してください。

グリルで焼く グリル

両面を焼く レンジ+ヒーター加熱

トーストや肉や魚など裏返す手間がなく、こんがりと焼き上げます

準備

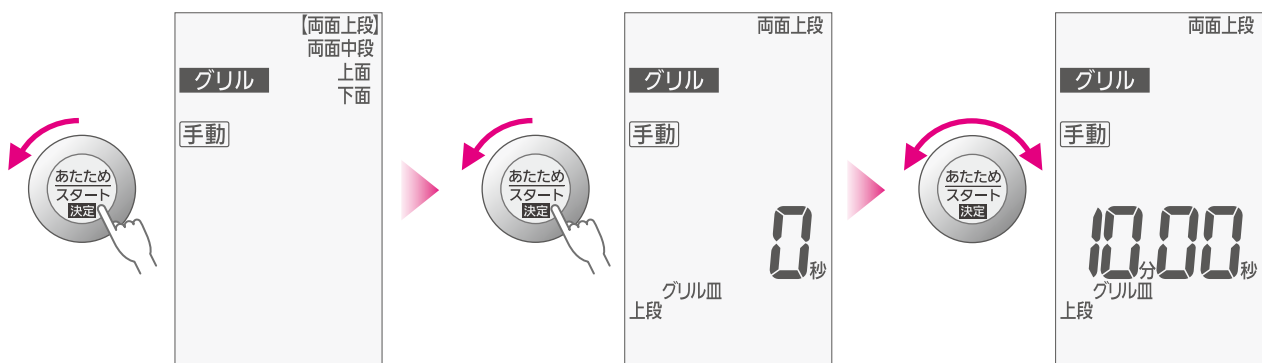
グリル皿
（上段・中段）

- エリア加熱機能はありません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
- 中央部分が特によく焼ける範囲です。
  - 食品はなるべく中央に置いて焼きます。
  - 並べかたは、各レシピページのイラストを参照してください。

- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。
- 大きい一尾魚は、焼けにくい場合があります。
  また脂が少ない場合も焼き色が付きにくくなります。

1 手動の グリル を選び、「決定」

2 「両面上段」または「両面中段」を選び、「決定」

3 時間を合わせる

- 最大設定時間　30分
  料理レシピ編のグリルメニューを参考にして合わせてください。
  （長くしすぎると底面が焦げることがあります）

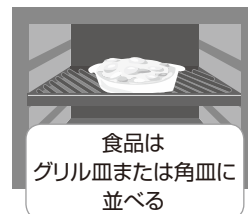
4 スタートする
（加熱開始）

■加熱不足のときは追加加熱をする
- 上面の焼き色が薄いときは
  加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
  追加加熱について➡ P.25

  ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で加熱します。
- 一尾魚のように身が厚く、内部の火通りが気になるときは
  「取消」ボタンを押し、「グリル」両面上段または両面中段で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

上面だけを焼く ヒーター加熱 、下面だけを焼く レンジ加熱

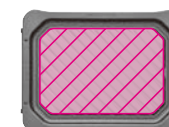
準備

上面
上面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

角皿
（上段・中段・下段）

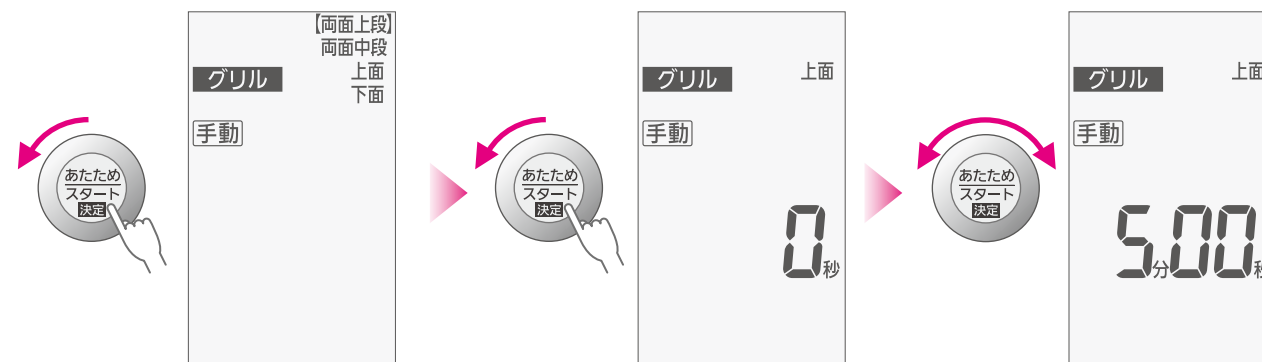
グリル皿
（上段・中段）

下面
下面だけに、焦げ色を追加したいときなどに便利です。

グリル皿
（上段・中段）

- 下段は使えません。
- 食品はイラストの斜線の範囲に置いてください。
- 中央部分が特によく焼ける範囲です。
  - 食品はなるべく中央に置いて焼きます。
- グリル皿に触れていない部分には、焦げ色が付きません。
- 火花が出るため、付属の角皿やアルミホイル、金ぐしなど金属製の物は、使わないでください。

1 手動の グリル を選び、「決定」

2 「上面」または「下面」を選び、「決定」

3 時間を合わせる

- 最大設定時間
  上面：30分、下面：10分

4 スタートする
（加熱開始）

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは
- 上面で焼いたときは「グリル」上面で加熱します。
- 下面で焼いたときは「グリル」下面で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.16

スチームで蒸す （スチーム）

蒸す　　スチーム加熱

野菜や魚介類など、スチームでしっとりふっくら蒸し上げます
また缶詰やレトルトパウチ食品をあたためることもできます

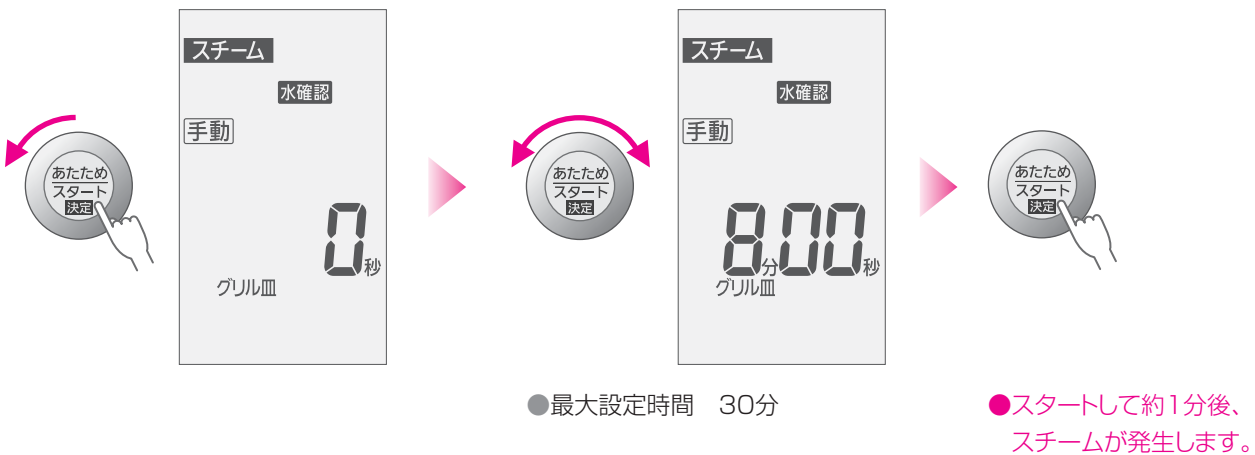
準備

グリル皿
（上段・中段・下段）

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24
- ラップはしない。
- 食品は、グリル皿に並べる。
  耐熱容器や金属製の容器が使えます。
  （耐熱140℃以上のプラスチック、ラップ、シリコン容器なども使えます）
  使い分けは、料理レシピ編のメニューを参考にしてください。
  〈メニュー例〉
  - 耐熱容器に入れてグリル皿に並べるメニュー
    「蒸しプリン」➡ P.90

1 手動の スチーム を選び、「決定」

2 時間を合わせる

3 スタートする
（加熱開始）

●最大設定時間　30分

●スタートして約1分後、
スチームが発生します。

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて
「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「スチーム」で加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

スチームプラス （オーブン／グリル）

■スチームプラス…手動のオーブンやグリル調理中にスチームを入れることができる機能です。

オーブン、グリルのときにスチームを入れる

火の通りや、ケーキなどのふくらみをよくしたいときに

水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

スチームを入れるタイミング

グリル	オーブン
調理時間の約⅔を過ぎ、焼き色が付き始めたとき、 約1分間を目安に設定する。	●スポンジケーキ 薄く焼き色が付いたとき、約5〜10分間を目安に設定する。 ●シフォンケーキ 焼き色が付いてから、約5分間を目安に設定する。 ●シュー 加熱を開始したときに、約10〜15分間を目安に設定する。

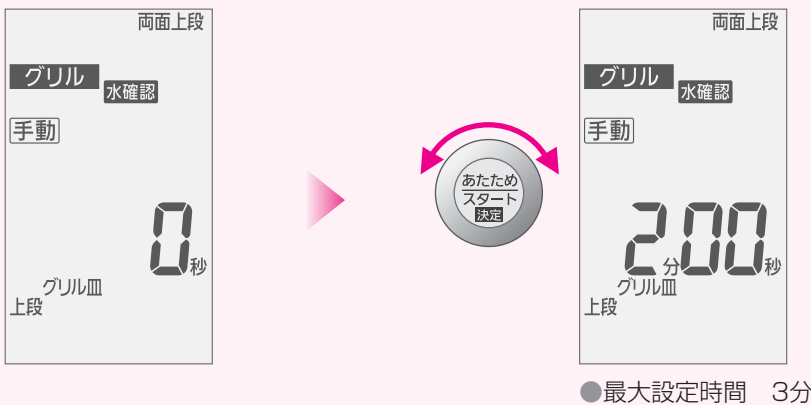
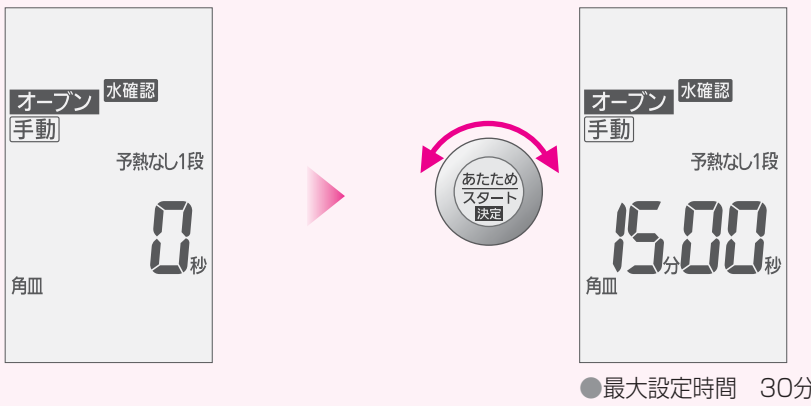
1 調理中に 仕上がり を
2秒間押す

2 5秒以内に時間を合わせる

「グリル」の場合

●最大設定時間　3分

「オーブン」の場合

●最大設定時間　30分

表示部に「水確認」が
表示されます。

●残り時間以上に設定することはできません。
●スチームプラス中は、オーブンの温度は
変えられません。

**3秒後、「スチームプラス」が
始まる**
（表示部に「スチーム」が点灯し、
加熱画面に戻る）
●表示される残りの時間には、
スチームプラスの時間も含まれます。

■途中でスチームを止めたいとき
「仕上がり」ボタンを2秒間押します。
（「取消」ボタンを押すと、
すべての加熱が中止されます）

オーブンで調理する オーブン

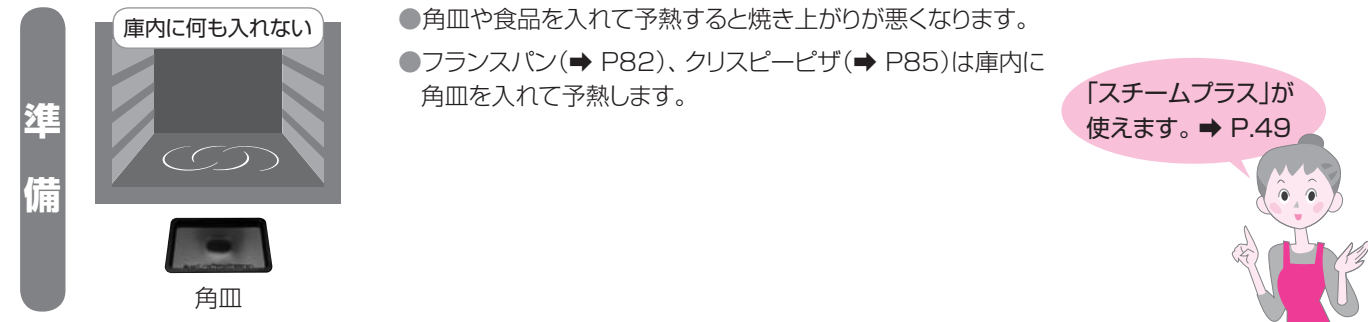
予熱ありで　1段／2段

ヒーター加熱

パンやお菓子などは、庫内をあらかじめあたためてから、食品を入れて焼き上げます

準備

●角皿や食品を入れて予熱すると焼き上がりが悪くなります。

●フランスパン(➡ P82)、クリスピーピザ(➡ P85)は庫内に角皿を入れて予熱します。

1 手動の オーブン を選び、「決定」

2 「予熱あり1段」または「予熱あり2段」を選び、「決定」

3 温度を合わせる

●100～300℃まで。
［オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上で熱いときは、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］

●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

4 予熱をスタートする

（角皿・食品を入れずに、庫内をあたためます）

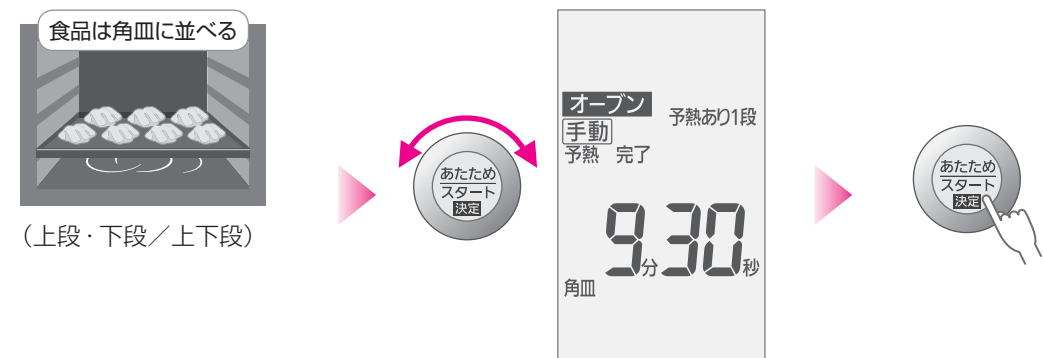
●スタート後、「あたため・スタート」ボタンを押すと庫内が100℃以上であれば現在温度が表示されます。(約3秒間)
100℃以下のときは「－ －－」と表示されます。

●予熱スタートから約50分間予熱を保持します。

5 予熱完了　（ピーピーと5回鳴る）

ブザー音を「パターン3」に設定しているときは、予熱完了ブザーは鳴りません。
各メニューの予熱時間を参考に予熱完了の表示をご確認ください。
ブザー音設定のしかた➡ P.19

●本書レシピ以外のメニューで予熱をする場合は、予熱完了の表示にご注意ください。
オーブン予熱時間の目安➡ P.56

6 食品を入れる

（上段・下段／上下段）

●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

7 時間を合わせる

●最大設定時間　120分

8 スタートする

（加熱開始）

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中(6分間)に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅(6分間)が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

・アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。
焼きムラの原因になります。

・加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。➡ P.16

オーブンで調理する　オーブン

予熱なしで　1段／2段　ヒーター加熱

始めから食品を入れて予熱なしで焼き上げます

準備

角皿

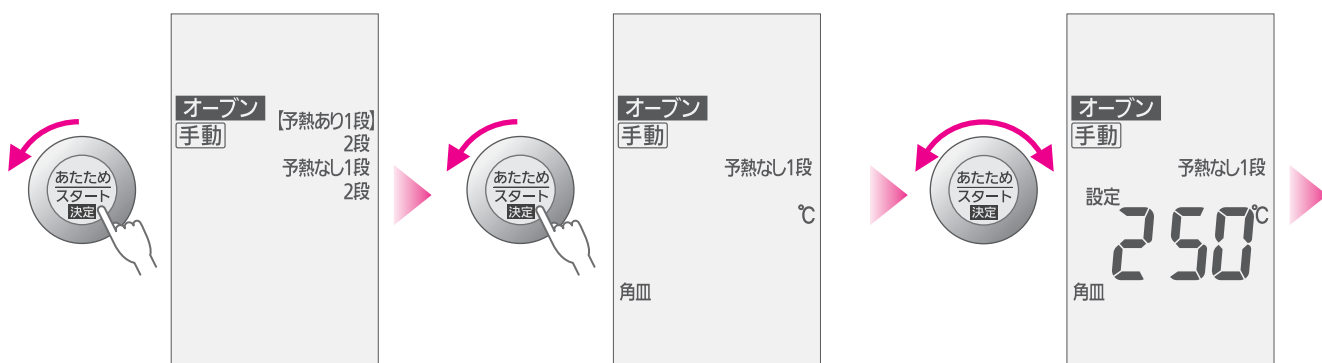
●中段は使えません。熱風による影響で焼きムラになります。

お願い

アルミホイルやオーブンシートを敷く場合は、角皿の周囲の穴をふさがないでください。焼きムラの原因になります。

❶ 手動の **オーブン** を選び、「決定」

❷「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」

❸ 温度を合わせる

●100～300℃まで。
［オーブンを連続で使うときや庫内が130℃以上で熱いときは、電気部品保護のため、240℃以上の設定はできません。］

●加熱中もダイヤルで温度が変えられます。

❹「決定」し、時間を合わせる

❺ スタートする（加熱開始）

●最大設定時間　120分

■加熱不足のときは追加加熱をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「オーブン」予熱なしで加熱します。

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

お願い

加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

発酵する　発酵

スチームを使って　ヒーター+スチーム加熱

霧吹きやラップをしなくても発酵させることができます

準備

角皿

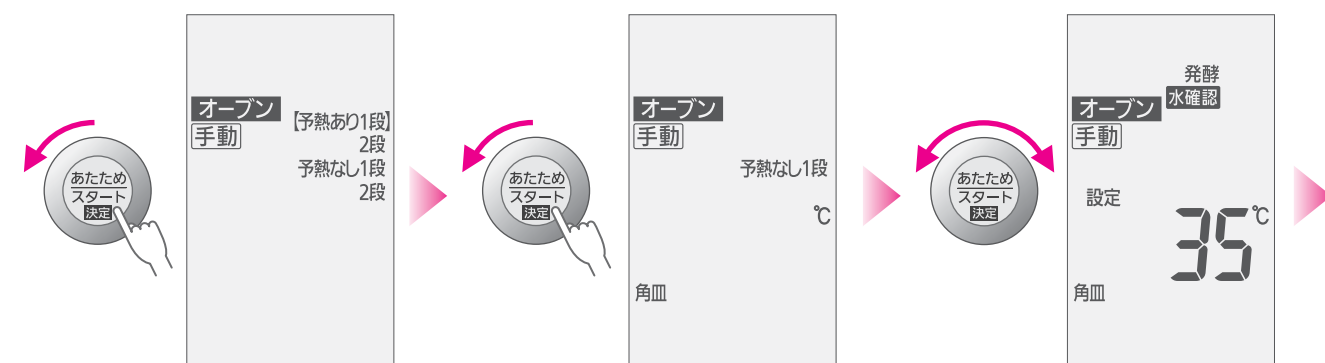
水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

お願い

●温度管理が難しいフランスパンなどは、室温での発酵をおすすめします。➡ P.82
●冬場など室温が低いときは、長めに設定し、生地の温度をはかりながら発酵させてください。
●食品や室温などにより、庫内温度が変わるため様子を見ながら発酵の温度や時間を調節したり、霧吹きをしてください。
●生地が乾燥する場合は、様子を見ながら霧吹きをしてください。

❶ 手動の **オーブン** を選び、「決定」

❷「予熱なし1段」または「予熱なし2段」を選び、「決定」

❸ 温度を合わせる

●予熱ありでも設定できます。

●30・35・40・45℃のいずれかに合わせます。
●発酵中は、温度変更できません。

❹「決定」し、時間を合わせる

❺ スタートする（加熱開始）

●最大設定時間　120分

■発酵不足のときは追加発酵をする
加熱終了後、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせて「あたため・スタート」ボタンを押します。
追加加熱について➡ P.25

■加熱終了後、別の操作をしたいとき
「取消」ボタンを押してから操作してください。

手動加熱するときの目安時間

●自分で時間などを合わせて加熱するときの設定温度・時間の目安です。

レンジ600W(あたため)

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
室温・冷蔵	冷やごはん	1杯(150g)	約50秒~1分	—
	チャーハン	1人分(250g)	約2分30秒	—
	どんぶり物	1人分(350g)	約2分30秒~3分30秒	有
	みそ汁	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約2分30秒	有
	ポタージュスープ	1杯(180ml)	約1分30秒~2分	—
	粒入りスープ※	1杯(180ml)	約1分~1分30秒	有
	煮魚	1切れ(100g)	約1分	有
	野菜の煮物	1人分(150g)	約1分30秒~2分	—
	焼き魚	1切れ(80g)	約50秒	—
	ハンバーグ	1個(90g)	約1分~1分20秒	—
	野菜いため	1人分(200g)	約2分	—
	スパゲティ・焼きそば	1人分(250g)	約3~4分	—
	ハンバーガー	1個(100g)	約30~40秒	—
	バターロールなど	1個(30g)	約10秒	—
	牛乳	1杯(200ml)	約1分~1分20秒	—
	コーヒー	1杯(150ml)	約1分~1分30秒	—
	お酒	1本(180ml)	約1分	—
	さくら干し	1枚(35g)	約30~40秒	—
	お弁当	500g	約1分30秒~2分	—
	コロッケ	1個(100g)	約20~30秒	—

種類	メニュー名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍	ごはん(固まり)	1杯分(150g)	約2~3分	有
	ピラフ(パラパラの物)	1人分(250g)	約4~5分	有
	カレー・シチュー	1人分(300g)	約6~8分	有
	ポタージュスープ	1人分(300g)	約5~6分	有
	ハンバーグ	1個(90g)	約2分~2分30秒	有
	しゅうまい	12個(170g)	約3~4分	有
	お好み焼き	1袋(300g)	約6~8分	—
	フライ(揚げて冷凍した物)	3個(80g)	約1分~1分30秒	—
	ホットケーキ	1枚(60g)	約30秒~1分	—
	バターロールなど	1個(30g)	約20~30秒	—
	ミックスベジタブル	100g	約2分~2分30秒	有
	さやいんげん	100g	約2分30秒~3分	有
	さといも	100g	約3分~3分30秒	有

※粒入りスープはコーンがはねやすいので、「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱してください。

- 食品の分量を2倍にした場合は、加熱時間を2倍弱に合わせます。
- いか・えびなどは、「レンジ」300Wで様子を見ながらあたためてください。
- パンのあたためは、時間がたつと固くなるので食べる直前に
- コーヒーの設定時間は、加熱前の温度が室温(約20~25℃)のときの時間です。
- 冷凍カレー・シチューのあたためは、こびり付きを防ぐため途中で混ぜてください。
- ポップコーンはパッケージの加熱方法に従ってください。
- 市販の冷凍食品(レンジ用)や加工食品はパッケージの加熱方法に従ってください。
- 冷凍食品は、冷凍庫から出して時間がたった場合(温度が上がった食品)は、設定時間を控えめにしてください。

⚠ 警告

食品・飲み物は加熱しすぎない

発火や発煙、やけどのおそれがあります
飲み物は、加熱後取り出したあとに、突然の沸とうによる飛び散りなどでやけどのおそれがあります
●設定時間を控えめにし、様子を見ながら加熱してください。

注意

お弁当をあたためるときはふたやラップを外し、ゆで卵やアルミケース、調味料類も取り出す

火花が出たり、破裂によるけが、やけどのおそれがあります

レンジ150W(解凍)

素材名	分量	設定時間 レンジ150W	ラップ ふた
ひき肉	300g	約9~12分	—
薄切り肉	300g	約9~12分	—
厚切り肉	300g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨なし)	200g	約7~10分	—
鶏もも肉(骨付き)	200g	約8~11分	—
えび	10尾(約200g)	約5~7分	—
いか(ロール)	100g	約3~5分	—
まぐろ(ブロック)	200g	約6~8分	—
一尾魚	1尾(約300g)	約7~9分	—
切り身魚	1切れ(約100g)	約3~5分	—

- 冷凍庫から出して時間のたった(温度が上がった)食品は、設定時間を控えめにしてください。

レンジ600W(野菜の下ごしらえ)

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	加熱前 アク抜き	加熱後 色止め
ほうれん草	200g	約2分~2分30秒	—	要
キャベツ	100g	約1分30秒	—	—
小松菜	200g	約2分~2分30秒	—	要
チンゲン菜	200g	約1~2分	—	要
もやし	100g	約1分~1分30秒	—	—
グリーンアスパラガス	100g	約1分30秒~2分	—	要
なす	100g	約1~2分	要	要
ブロッコリー	100g	約1~2分	要	要
さやいんげん	100g	約1分30秒	—	要
かぼちゃ	200g	約2~3分	—	—
じゃがいも	1個(150g)	約3~4分	—	—
さつまいも	1本(200g)	約4~5分	—	—
さといも	5個(200g)	約4~5分	—	—
にんじん	100g	約1~2分	—	—

- アク抜き…加熱前水にさらす。
- 色止め…加熱後流水にさらす。

素材名	分量	設定時間 レンジ600W	ラップ ふた
冷凍ミックスベジタブル	100g	約1分40秒	—
冷凍さやいんげん	100g	約2分	—

- あとで調理しやすいように、氷が溶ける程度まで解凍してください。
- 大きさがまちまちの場合は、設定時間を控えめにして、解凍できた食品から取り出します。

レンジ300Wスチーム(あたため)

「レンジ」300Wを使用しています。
水分を補い、しっとり・ふっくらあたためたいときや、固くなりやすいおかずのあたためにおすすめです。(ラップなし)

メニュー名	分量	設定時間 300Wスチーム
冷やごはん	1杯(150g)	約2分30秒~3分
しゅうまい	8個(150g)	約3分30秒~4分
まんじゅう	1個(60g)	約1分~1分30秒
焼き魚	1切れ(80g)	約2~3分
煮魚	1切れ(100g)	約2~3分
ハンバーグ	1個(90g)	約2分30秒~3分30秒
焼きとり	4本(100g)	約2分~2分30秒
うなぎのかば焼き	100g	約2分~2分30秒
とんかつ	1枚(150g)	約2分30秒~3分
ひじきの煮物	100g	約2分~2分30秒
総菜パン	1個(130g)	約1~2分
ハンバーガー	1個(100g)	約1~2分
バターロールなど	1個(30g)	約1分~1分20秒
	3個(90g)	約1分10秒~1分30秒
冷蔵中華まん(1個80g)	1個(80g)	約2~3分
	2個(160g)	約3~4分
	3個(240g)	約4分30秒~5分30秒
	4個(320g)	約5分30秒~6分30秒
冷凍中華まん(1個80g)	1個(80g)	約3分20秒~4分
	2個(160g)	約5~6分
	3個(240g)	約7~8分
	4個(320g)	約9分30秒~11分
冷凍しゅうまい	12個(170g)	約6~7分
冷凍焼きおにぎり	2個(100g)	約3分30秒~4分30秒
冷凍ホットケーキ	1枚(60g)	約2分~2分30秒

次ページへつづく

手動加熱するときの目安時間（つづき）

スチーム

手動スチームでは、缶詰のあたため、レトルト食品をパックのままあたためることもできます。

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　スチーム	備考
レトルトパウチのカレー	200g	グリル皿上段	約13～15分	パックのまま加熱可
パックごはん(市販品)	200g		約10～12分	パッケージのふたは外す
おそうざいの缶詰	100g		約9～11分	缶詰のふたは外す
冷蔵中華まん	1～4個		約12～16分	グリル皿に直接のせる
冷凍中華まん	1～4個		約16～20分	
茶わん蒸しのあたため	4個	グリル皿中段	約20～25分	－

注意

「スチーム」以外ではレトルトパウチ食品や缶詰などはあたためない
火花が出て、破裂するおそれがあり、やけどの原因になります

グリル両面上段

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　グリル両面上段	備考
さわらのみそ漬け焼き	100g×4切れ	グリル皿上段	約9～12分	グリル皿に油を塗る
いかの照り焼き	2はい		約7～11分	－

グリル上面

メニュー名	分量	付属品と棚位置	設定時間　グリル上面	備考
市販の角もち	4個(200g)	グリル皿中段	約8～9分	－

オーブン

メニュー名	標準分量	付属品と棚位置	設定時間　オーブン「予熱あり」1段	備考
骨付き鶏もも肉	200g×4本	角皿下段	250℃　約16～20分	アルミホイルを敷く

オーブン予熱時間の目安：150℃　約4分　170℃　約5分　180℃　約6分　200℃　約7分
230℃　約9分　250℃　約12分　300℃　約24分

骨付き鶏もも肉の焼きかた
関節から下の足の骨を取り、火の通りをよくするために、骨に沿って根元まで肉を切り開く。

●材料や作りかたを掲載していないメニューがあります。お手持ちの料理本と上の表を参考にして作ってください。

お手入れする

警告

●お手入れ時、電源プラグは抜く
感電のおそれがあります
●庫内が冷めてからお手入れする
やけどやけがのおそれがあります

注意

庫内に付着した油や食品カスはふき取る
そのまま加熱すると発火や発煙の原因になります
必ず庫内が冷めてからふき取ってください。

■次の物は、使わないでください。
（傷が付いたり、色がはげたりします）
・シンナー・ベンジン
・住宅・家具用合成洗剤（アルカリ性）
・ガラスクリーナー
・スプレー式の洗剤
・クレンザー

■洗剤や食品カスを、すき間やパンチング穴、赤外線センサー取り付け部(庫内右上)に入れないでください。
（故障の原因になります）

■グリル皿・角皿　柔らかいスポンジで、汚れを落とす

使用後、台所用洗剤(中性)で洗ってください。

グリル皿

●すぐに湯で洗うか、湯につけ置きして洗ってください。
調味料を付けたままで放置すると フッ素コートを傷める原因になります。

角皿

●汚れが取れにくい場合のみ メラミンフォームのスポンジ（洗剤を使わないタイプの白いスポンジ）でこすってください。

たわし
スポンジ ナイロン面
金属たわし

●左記のたわしなどはグリル皿や角皿を傷付けるため使わないでください。
スポンジの柔らかい面を使ってやさしくお手入れすることをおすすめします。
●特にグリル皿は激しくこするとフッ素コートがはがれたり、裏面の発熱体が傷付いたりして効果が薄れます。

■庫内　固く絞ったぬれぶきんで、水ぶきする

付着した油や食品・水分はすぐにふき取ってください。さびの原因になります。

スチームを効率よく使用できるように、機密性の高い設計になっているため、スチームを使わないときも調理後、庫内(側面・底面)に水滴が付着します。
冷めてから、そのつど、ふきんなどでふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●天井(ヒーター調理中に油汚れを焼き切るオートクリーン加工)
オーブンやグリル調理したあとの天井のお手入れは(➡ P.61)
レンジ調理時に、天井に食品カスなどが付着した場合はぬれぶきんで軽くふき取ります。
●底面のひどい汚れはクリームクレンザーでふき取り、その後ぬれぶきんでふいてください。

●庫内奥面右上部にある温度センサーに触れないでください。➡ P.15
（センサーが曲がると正しい温度が検知できなくなります）
●天井はふきんなどでふくと、オートクリーン加工の成分が付着し、少し黒くなります。
●庫内や周囲のパッキン部を強くこすらないでください。
（庫内のフッ素加工がはがれ、効果の低下や、パッキン部のはがれの原因になります）
●においが気になるときは、お手入れの「44 脱臭」をしてください。➡ P.61

次ページへつづく

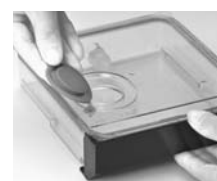
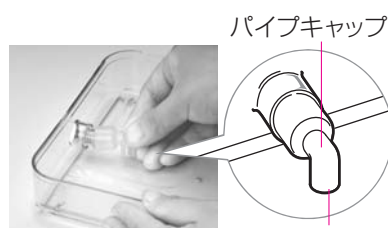
■外まわり　柔らかい布で、水ぶきする

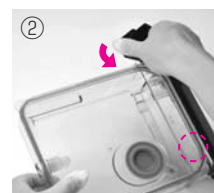
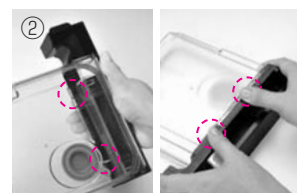
付着した油や食品はすぐにふき取ってください。
汚れがひどい場合は、台所用洗剤(中性)を布にしみ込ませてふき取ります。

●ドアの内側・外側・ハンドル部
水ぶきのあと、柔らかい布でからぶきしてください。

■給水タンク　柔らかいスポンジで水洗いする

●洗剤で洗うと、においの原因になります。
●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形や破損の原因になります）

給水タンク出し入れ口は、柔らかい布で水ぶきし、ひどい汚れは薄めた洗剤(中性)でふき取る。

給水ふた　ふた
それぞれのふたは、しっかり閉める。
（水漏れの原因になります）

パイプキャップ
●外しにくいとき
左右にふりながら外してください。
●取り付けるとき
上記イラストのように下向きに取り付けてください。
（向きを変えると、水を最後まで吸い上げることができません）

パッキンゴム
ゴムの内側と外側を、正しく取り付ける。
（間違えると、水漏れやふたが閉まらない原因になります）

タンクカバー
●取り外すとき
①矢印の方向に軽くひねって底側のツメ(◌部)を外す。
②さらにひねってもう1つのツメを外す。

●取り付けるとき
①タンクとタンクカバーの差し込み口を合わせる。
②底側2か所のツメを「カチッ」と音がするまで押さえる。

■クリーントレー　スポンジで水洗いする

●食器乾燥機や食器洗い乾燥機は、使わないでください。
（変形の原因になります）

■ミトン　手洗いする

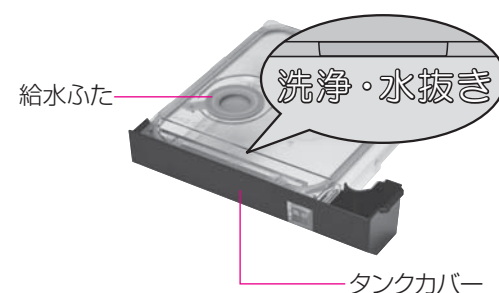
●洗濯機や乾燥機は使わないでください。
（布が傷む原因になります）
●漂白は、酸素系漂白剤を使ってください。

自動でお手入れする　お手入れ

週1回
洗浄・水抜き

●給水経路を洗浄したあと、経路を洗浄しながら水を抜くことができます。
経路の水はクリーントレーに排出します。

水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、給水タンクに洗浄ラインまで水½カップを入れてセットしてください。

●満水ラインまで水を入れると、経路に水がたまってしまうため、必ず洗浄ラインまでにしてください。
●洗浄中はクリーントレーを外さないでください。クリーントレーを外すと「U12」を表示し、お手入れが停止します。➡ P.71

❶ 自動メニュー「45」を選ぶ

❷ スタートする

（目安時間　約30秒）

終了後、クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）
●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●水を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

●スチームを使った調理直後に、「45 洗浄・水抜き」を行うときは、クリーントレーにお湯が排出される場合があります。
取り外すときは注意してください。

次ページへつづく

自動でお手入れする お手入れ

表示が出たら クエン酸洗浄 スチーム加熱

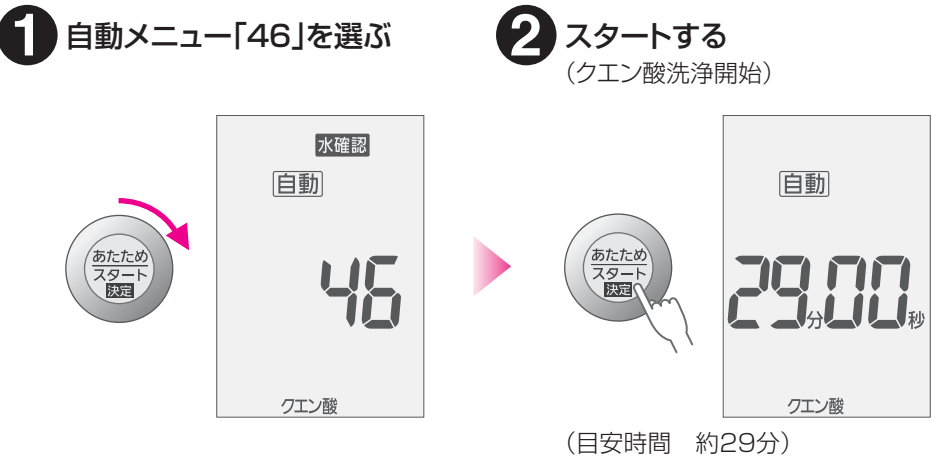
●給水タンクに市販の洗浄用クエン酸※を溶かしたクエン酸水を入れて給水経路を洗浄します。
クエン酸水で洗浄したあと、水ですすぎ洗浄をします。
洗浄、すすぎに使った水はクリーントレーに排出します。
●お手入れの時期が来ると、スチームを使うメニューの加熱終了時に表示が出ます。
（一度表示されると、お手入れするまで表示されます）
長期間お手入れをしないと給水経路がつまり、スチームが出にくくなります。
※別売品でクエン酸をご紹介しています➡ P.4

水 クリーントレーに水が残っていないことを確認し、水1カップにクエン酸小さじ2（約8g）を混ぜて溶かし、給水タンクに入れてセットしてください。

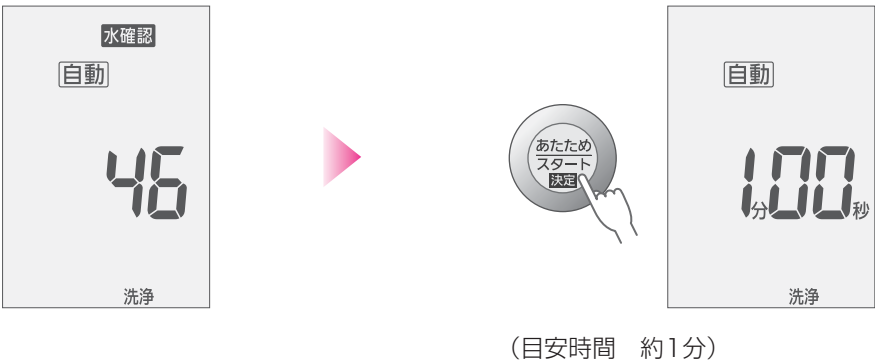
●洗浄中はクリーントレーを外さないでください。クリーントレーを外すと「U12」を表示し、お手入れが停止します。➡ P.71

1 自動メニュー「46」を選ぶ

2 スタートする
（クエン酸洗浄開始）

（目安時間　約29分）

3 クエン酸洗浄終了
（ピーピーと5回鳴る）
●クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）
●給水タンクのクエン酸水を捨てる。
●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

4 満水ラインまで水を入れ、スタートする（すすぎ洗浄開始）

（目安時間　約1分）

すすぎ洗浄終了後、クリーントレーにたまった水を捨てる。
（外すとき、水がこぼれないように注意する）
●クリーントレーの外し忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）
●水（ぬるま湯）を捨てたあと、クリーントレーを水洗いしてください。

汚れてきたら 庫内 スチーム加熱

スチームで庫内の汚れを浮かせて、落としやすくします。
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。
水 タンクに満水まで水を入れる。➡ P.24

1 自動メニュー「42」を選ぶ

2 スタートする

（目安時間　約20分）

終了後、電源プラグを抜き、庫内の奥面や側面、天井などの浮き出た汚れをふき取る。
●ふき取り忘れがあると、「ピーピー」と2分おきにブザーが鳴ります。（6分間）

5～6回オーブン・グリル調理したあとは 天井 ヒーター加熱

天井の汚れを焼き切ります。オートクリーン加工の効果を保つために、5～6回オーブン・グリル調理したあとはお手入れしてください。
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 自動メニュー「43」を選ぶ

2 スタートする

（目安時間　約40分）

ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

庫内のにおいが気になるときに 脱臭 ヒーター加熱

庫内のにおいの原因（汚れなど）を焼き切って脱臭します。脱臭するときは、しっかり換気をしてください
お手入れ前に、角皿、グリル皿を取り出し、庫内の汚れをふき取っておく。

1 自動メニュー「44」を選ぶ

2 スタートする

（目安時間　約30分）

ヒーターを使用しているため終了後、本体や庫内が熱くなっています。
お気を付けください。

お願い
加熱後、ファンがまわって電気部品を冷却するため、最大約15分間は電源プラグを抜かないでください。
➡ P.16

うまく仕上がらない

あたため

■直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき

	症状	確認事項
共通	熱くならない	●食品が金属容器・アルミホイルなどで、おおわれていませんか。 ●陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。 ●もう少し加熱したい場合は、「レンジ」600Wで時間を合わせて追加加熱してください。➡ P.44 ●冷凍したカレーは自動ではうまくあたためられません。ラップをして「レンジ」600Wで時間を合わせて加熱してください。➡ P.54
共通	たれが飛び散る	●深めの耐熱容器に入れて、ラップをしてあたためてください。 ●たれは加熱後にかけましょう。
1品	熱すぎる	●あたためる分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ●深さに対してできるだけ口が広い容器をお使いください。赤外線センサーをうまく働かせるためです。
1品	冷凍ごはんがぬるい	●あたためる分量が多すぎませんか。300g以下にしてください。 ●ラップの重なっている方を上にしていませんか。必ず下にしてください。
2品	うまくできない	●庫内底面の円形のイラストの中に食品を置いていますか。はみ出すとうまくあたたまりません。 ●あたためる分量が多すぎませんか。1品250g以下にしてください。 ●冷凍物の分量が多くありませんか。食品の分量は同じぐらいにしてください。

自動メニュー

■1 スチームあたため

症状	確認事項
時間が長くかかる	●スチームを発生させてあたためるため、レンジ加熱のみのあたためより時間がかかります。
ごはん・おかずが熱すぎる	●仕上がりを「弱」または「やや弱」に調節してください。 ●100g未満は「レンジ」300Wスチームで時間を合わせて加熱してください。

■2 飲み物、3 酒かん

症状	確認事項
熱すぎる 上と下で温度が違う	●置きかたは合っていますか。 ●「2 飲み物」か「3 酒かん」を使いましたか。 ●少量加熱すると沸とうします。容器の8分目まで入れてください。 ●厚手のカップを使うと、熱い場合があります。温度を低めに合わせるか薄手のカップに変えてください。 ●設定温度は高くありませんか。変えた温度は記憶され、次回のあたため時に表示します。 ●加熱後よく混ぜてください。 「2 飲み物」「3 酒かん」➡ P.37

■4 中華まんあたため

症状	確認事項
うまくできない	●中華まんの種類や重さなどに合わせて仕上がりを選んでください。 ●自動では70～120gまであたためることができます。それ以外の小さなもの、大きなものは「レンジ」300Wスチームまたは「スチーム」で様子を見ながら加熱してください。 ●冷蔵庫または、冷凍庫で保存した中華まんのあたためにお使いください。室温の中華まんは熱めに仕上がります。「仕上がり」ボタンで1～2段階弱めに設定してください。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 ●置きかたをまちがえていませんか。 「4 中華まんあたため」➡ P.35

自動メニュー

■7 スチーム 解凍

症状	確認事項
食品が煮えた	●食品の厚みが不均一だと細い部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは尾にアルミホイルを巻いてください。 ●ラップなどの包装を取り外してください。 ●形状、開始温度によっては煮えることがあります。 ●100gは仕上がり「やや弱」、500gは仕上がり「やや強」、さしみは仕上がり「弱」に合わせてください。「7 スチーム解凍」➡ P.38

■8 ゆで葉果菜、9 ゆで根菜

症状	確認事項
うまくできない	●野菜を直接庫内に置いて加熱したり、陶器・ガラス・プラスチック製のふたを使っていませんか。野菜は皿にのせ、ラップでおおって加熱してください。 ●100g未満の野菜は「レンジ」600Wで様子を見ながら加熱してください。
ゆでムラがある	●ほうれん草などの葉菜は、葉と茎を交互に重ねてください。 ●かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 ●じゃがいもなどは、加熱後約5分蒸らしてください。また2個以上ゆでるときは、大きさが同じくらいのじゃがいもを選んでください。 ●じゃがいもなどで、部分的に固さが残る場合は、少し大きめの耐熱皿を使うと、加熱時間が長くなり固さが緩和されます。 ●ほうれん草などが、加熱しすぎになる場合は、葉を上から押さえて高さを低くするようにラップをしてください。

■10 トースト

症状	確認事項
焼き色が薄い・濃い	●仕上がり調節「強」「やや強」で濃く、「弱」「やや弱」で薄く焼くことができます。また、食パンの種類などで焼き色が変わります。 ●連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。様子を見ながら追加加熱してください。

■11 こんがり8分

症状	確認事項
うまくできない	●レシピ通りの分量で調理していますか。分量を増やして加熱するときは、「グリル」両面上段で様子を見ながら加熱してください。(「こんがり8分」を「グリル」両面上段で焼くときは約8～13分に合わせてください)

■18 さんまの塩焼き

症状	確認事項
焼き色が濃い・薄い	●季節や鮮度、脂ののり具合によって焼き色が異なります。焼き足りないときは、「グリル」上面で様子を見ながら焼いてください。
皮が破れる	●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあります。サラダ油を塗ってください。また、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

■23 蒸し焼き10分、24 蒸し物10分

症状	確認事項
うまくできない	●給水タンクに水は入っていますか。 ●グリル皿を使っていますか。 ●グリル皿は上段に入っていますか。

■26 茶わん蒸し

症状	確認事項
うまくできない	●給水タンクに水は入ってますか。 ●容器の置きかたをまちがえていませんか。 ●個数の設定をまちがえていませんか。 「26 茶わん蒸し」➡ P.209

次ページへつづく

うまく仕上がらない(つづき)

自動メニュー

■31 スポンジケーキ

症状	確認事項
うまく焼けない うまくふくらまない	●卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立て器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てましょう。
泡立てが うまくできない	●ボールに油分や水分が付いていませんか。 泡立てるときのボールは、油分や水分が付いていない物を使ってください。
部分的に粉が残る	●よくふるいながら入れましたか。ふるうことで不純物や粉の固まりを取り除き、 また空気をたっぷり含ませる効果があります。
焼き色が薄い	●材料や作りかたの違い、ケーキ型の種類で焼き色が変わることがあります。 (例えば、グラニュー糖を使うと焼き色は薄くなります)

■32 シフォンケーキ

症状	確認事項
空洞ができる	●卵白の泡立てはツノが立つまでしっかり泡立てないと空洞の原因になります。 また生地を混ぜるときは卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜてください。 ●シフォンケーキ型の底のすき間が大きいと、底面に大きな空洞ができる 場合があります。

■33 シュー

症状	確認事項
焼き色にムラがある 大きさにムラがある	●生地を同じ大きさに絞り出しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
うまくふくらまない	●よく沸とうさせてから粉を加えましたか。 生地作りのコツ➡P.96

■35 山形食パン

症状	確認事項
うまく焼けない うまくふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。 2次発酵は表面が型から少し出る程度が目安です。 「パン作りのコツ」➡ P.80
焼き色にムラがある	●気になる場合は、残り14分で食パン型の前後を入れかえてください。

■36 フランスパン

症状	確認事項
うまく焼けない うまくふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。発酵時に生地の温度が高すぎると うまくふくらまず、焼き上がりも悪くなります。 「パン作りのコツ」➡ P.80
焼き色にムラがある	●上段に角皿を入れましたか。入れないと焼き上がりが悪くなります。

自動メニュー　凍ったままグリル

■全般

症状	確認事項
うまく焼けない	●食材の厚みをそろえ、平らに冷凍していますか。 「凍ったままグリル」のコツ➡ P.173 ●置きかたは合っていますか。各ページを参照してください。 ●冷凍保存できる期間は2〜3週間までです。長期間保存したものは乾燥 (冷凍焼け)し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります。
味が濃い、薄い	●冷凍しないで焼いていませんか。 ●本書のレシピは、冷凍した食品がうまく焼き上げられるように考えられた レシピのため、冷凍保存せずに焼くと味が変わる場合があります。 お好みで調味液やたれの分量を調整してください。
冷凍しないで焼くと うまく焼けない	●「ハンバーグ」はP.139に従って調理してください。 それ以外のメニューは、冷凍しないで焼くときの目安をレシピに記載しています。 あくまでも目安ですので、必ず様子を見ながら加熱してください。 ●冷凍しないと焼けないメニューには目安を記載していません。

■37 鶏の照り焼き

症状	確認事項
生っぽさが残る	●肉の厚い部分に切れ目を入れて、平らに冷凍していますか。 厚い部分は温度が上がりにくい場合があります。

■38 ハンバーグ

症状	確認事項
焼けない 焼き色が薄い	●本書のレシピの分量で冷凍していますか。 ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けません。

自動調理全般

症状	確認事項
うまくできない	●仕上がりは、食品の状態(大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、 保存状態など)によって異なります。 特に冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに 仕上がることがあります。 分量、切りかたなどはレシピに従ってください。

スチーム

症状	確認事項
うまくできない 「U12」を表示する	●水がなくなっていませんか。水の量が少なかったり、 水を入れ忘れたりした場合にはうまくできません。 (P.71の「調理中に 水確認 と出る」を参照) ●クリーントレーが外れていませんか。➡ P.71

うまく仕上がらない(つづき)

	症状	原因・処置
オーブン	肉が焼けない 生っぽい	●冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生の部分が残ることがあります。 肉を室温になじませてから焼いてください。
オーブン	焼き色にムラがある	●中段を使っていませんか。1段で調理するときは上段または下段をお使いください。(メニューによって最適な棚位置は異なります) ●クッキー、マドレーヌ、バターロールなどは、生地の大きさがそろっていないと焼きムラが出やすくなります。生地の大きさはそろえてください。 ●バターロール、クッキー、マドレーヌ、ロールケーキなどの焼きムラが気になるときは、途中、角皿の前後または上下段を入れかえることがきれいに焼くコツです。 ●型や条件によっては、レシピ通りの温度ではうまく仕上がりません。 10～20℃高め・低めで設定してみてください。
オーブン	紙型を使うと うまくできない	●スポンジケーキやシフォンケーキなどは金属製の型を使って焼くときよりも焼き時間が長くなる場合があります。様子を見ながら加熱してください。 ●分量に合った大きさの紙型を使っていますか。 大きすぎても小さすぎてもうまくできません。
オーブン	パンがうまく焼けない ふくらまない	●生地の発酵状態は良好でしたか。「パン作りのコツ」➡ P.80 ●生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
グリル	肉・魚などの焼き色が薄い 生っぽい	●内部が凍っていませんか。(凍ったままグリル以外) 必ず、完全に解凍してから焼いてください。 ●冷蔵庫内のチルドやパーシャルで保存された食品は内部温度が低めに仕上がることがあります。

よくあるお問い合わせ

	Q 質問	A 答え
レンジ	アースは必要?	●アースは確実に取り付けてください。➡ P.5 電源コンセントにアース端子がないときは、アース工事が必要です。 特に、湿気の多い場所や水けのある場所では、アース工事が法律で義務付けられています。➡ P.12 アース端子がない場合、アース線の長さが足りないときは、お買い上げの販売店にご相談ください。
レンジ	設置のとき、すき間がない (例) 上面があけられない	●安全にご使用いただくために、本体上面、壁とは、下表以上の距離を確保してください。 場所: 上方 / 左方 / 右方 / 前方 / 後方 / 下方 離隔距離(cm): 10 / 0 / 0 / (開放) / 0 / 0
レンジ	カラ焼きは必要?	●初めて使うときも必要ありません。そのままご使用ください。 においや煙が気になる場合は、しっかり換気を行いながら、「44 脱臭」をしてください。➡ P.61
調理	「スチームプラス」って何?	●オーブン調理やグリル調理中にスチームを加えて、火の通りやふくらみをよくしたいときに使います。➡ P.49
調理	おもちやトーストは 焼ける?	●おもち　「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.56 ●トースト　「10 トースト」または、「グリル」両面上段を使って焼くことができます。➡ P.84
調理	表面をもう少し焦がしたい	●「グリル」上面を使って焼くことができます。➡ P.47
使いかた	給水経路の水を抜きたい	●給水タンクの洗浄ラインまで水½カップを入れ、お手入れの「45 洗浄・水抜き」をしてください。 クリーントレーに排水されます。お手入れのしかた➡ P.59
使いかた	デモモードって何?	●店頭で実演するためのモードのことです。店頭用であるため加熱できません。デモモードの解除方法➡ P.16
使いかた	水確認 と表示する	●タンクへの給水忘れを防ぐために、スチーム使用のメニューを選ぶと、表示部に 水確認 を点滅表示し、音声でお知らせします。 タンクに水が入っていても表示します。 加熱をスタートすると表示は消えます。
使いかた	天井をふきとると黒くなる	●オートクリーン加工の成分が付着して、少し黒くなることがあります。
使いかた	庫内灯を消したい	●庫内灯を消す機能はありません。 LEDランプを使用しており、1時間点灯したときの消費電力は約0.004kWhです。

Q&A ／タッチアクセス機能について

	Q 質問	A 答え
全般	何ができるの?	●お持ちのスマートフォンを本体にかざし(タッチアクセス機能)、専用アプリ「パナソニック スマート」でレシピ検索やマイレシピ登録などができます。 ➡ P.17
登録	どのスマートフォンでも使えるの?	●スマートフォンの種類によっては、タッチアクセス機能で専用アプリ「パナソニック スマート」をご利用できないことがあります。 詳しくは、パナソニックのWebサイトをご覧ください。 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/
登録	すぐに使えますか?	●スマートフォンに専用アプリ「パナソニック スマート」をダウンロードしてください。 ➡ P.17 ●専用アプリのご利用には、パナソニックの会員サイト「CLUB Panasonic」のログインIDが必要です。 IDをお持ちでない方は、新規会員登録をしてください。➡ P.17
本体操作	いつでも使えますか?	●本体が自動電源オフ時(表示部が暗い状態)にスマートフォンをかざしても通信できません。 自動電源オフ時はドアを開けると庫内灯が点灯し、電源が入ります。 表示部に初期画面を表示させてからかざしてください。 ※自動電源オフ機能について➡ P.16 また、調理中、電気代表示中、操作中(設定の途中)のときも通信できません。 ●スマートフォンの画面がの状態でかざしてください。 その他の画面でかざしても通信できません。
本体操作	全然反応しない	●スマートフォンのマークを本体のにかざしていますか。 すぐに反応しないときは、少し位置をずらしてください。 ●の上でスマートフォンを素早く動かすと反応しないことがあります。 ●スマートフォンと本体の距離が離れていませんか。 下記写真を参考にに1cm以内でかざしてください。 ●スマートフォンの種類によっては感度や通信時間が異なります。
通信	「パナソニック スマート」の表示内容や操作方法がわからない	●アプリ内のヘルプ機能やパナソニックのWebサイトをご覧ください。 ▶ http://panasonic.jp/pss/ap/

Q&A ／エコナビについて

	Q 質問	A 答え
あたため	エコナビのしくみは?	●赤外線センサーで食品の温度と位置をチェックし、温度が低い部分に効率よく電波があたるように「ねらって加熱」を開始します。 省エネ効果があると判定した場合、エコナビ運転となります。
あたため	エコナビはいつ働くの?	●「あたため」ボタンの65～85℃設定で、あたため時に、食品の温度差や置き位置を見分けて温度差を検知したら「ねらって加熱」を開始します。 この電子レンジで「ねらって加熱」をしない場合と比べて省エネ効果があると判定した場合に、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.31 食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
あたため	あたためはすべてエコナビ?	●「あたため」ボタンの65～85℃設定時だけ働きます。 他のメニューでは働きません。
あたため	ランプの点滅、点灯の意味は?	●食品の温度差や置き位置を見分けて、エコナビ判定を開始しても省エネ効果がある場合は点灯しますが、食品の種類・分量・初期温度、設定温度、置き位置などの諸条件により、エコナビ運転しないことがあります。 その場合はランプは消灯します。
あたため	ランプが点滅・点灯しない	●「あたため」ボタンの65～85℃設定時以外ではランプの点滅・点灯はしません。 ●「あたため」ボタンの65～85℃設定時の、エコナビ判定中は点滅、エコナビ確定後に点灯します。➡ P.31 ●エコナビ効果が得られない場合、加熱終了までランプが点滅する場合と、途中で消灯する場合があります。
あたため	少ない時間しかランプが点灯しない	●点灯時間が長いほど、エコナビ効果があるわけではありません。 ランプは効果があると判定したタイミングで点灯します。 ランプが点灯した場合は、点滅開始したときから加熱終了までが省エネになっています。➡ P.31
エリア加熱	エコナビのしくみは?	●グリル皿の手前側に置いた食品を上ヒーターと電波で上下同時に集中加熱するとともに、温度センサーで庫内温度を検知し、無駄な加熱を防ぐことで省エネ効果がありエコナビ運転となります。
エリア加熱	エコナビはいつ働くの?	●スタート後、エコナビ運転となり、ランプが点灯します。➡ P.43 食品の種類、分量、置き位置などの諸条件により省エネ効果は異なります。
共通	省エネになるのはエコナビ運転時だけ?	●待機時電力オフなど、省エネの工夫がされています。 (年間消費電力量※1　：63.3 kWh／年 省エネ基準達成率※2　：116%) さらに、食品の温度差や置き位置を見分けて、「ねらって加熱」するあたため時や、グリル皿の手前側に食品を置いて加熱する「エリア加熱」時に省エネ運転をするのがエコナビです。 ※1：年間消費電力量について➡ P.74 ※2：省エネ法に定められた2008年度基準に対する達成率を示しています。

故障かな?

故障かな?と思われたときは、以下の項目に従って調べてください。

症　状	原　因
まったく動かない	●停電していませんか。 ●配電盤のブレーカーが切れていませんか。 ●電源プラグが抜けていませんか。 ●表示部に初期画面を表示していますか。自動電源オフ機能が働いている場合はドアを開けて、初期画面が表示されてから操作してください。
食品があたたまらない	●表示部に「デモ」が出ていませんか。 店頭用のモードに設定されています。 ダイヤルで「レンジ」に合わせ、 「あたため・スタート」ボタンを4回押します。さらに「取消」ボタンを4回押すと「デモ」表示が消え、解除されます。
本体から音がする	●電子レンジの出力やヒーターを切り換えているスイッチの音、アンテナの制御音、スチームの発生音、部品を冷却するファンの音です。 故障ではありません。(発酵時はファンを断続的にまわしています)
調理中に火花が出る	●レンジ(電波)を使うメニューでは、金属容器などは使えません。 ●金粉・銀粉のある容器や、付属品の角皿を使用していませんか。 ●庫内の壁に金属(アルミホイル・金ぐしなど)が触れていませんか。
煙やいやなにおいが出た	●初めて使うときは、防さびの油が焼け、においや煙が出ることがあります。 気になる場合は、しっかり換気を行い脱臭をしてください。➡ P.61 ●庫内・ドア内側に、食品カス・油などが付いていませんか。ヒーター調理中は、排気口などから蒸気や煙が出ることがありますが故障ではありません。
あたためが終了しない	●現在温度は食品のおよその平均温度を表示しています。 温度の低い部分がある場合は設定温度近くの表示から、しばらく変わらず終了しないことがあります。故障ではありません。
スチームが漏れる	●スチーム調理中、ドアの周囲から少量の蒸気が出ることがありますが、故障ではありません。
庫内やドアに水滴が付着する	●機密性の高い設計になっているため、庫内やドアに水滴が付着します。 冷めてからふきんなどで、ふき取ってください。
スチームが出ない	●給水タンクは確実にセットされていますか。水は入っていますか。➡ P.24
庫内に水が残る	●スチーム加熱終了後、メニューによっては庫内底面に水がたまります。 冷めてからふきんなどでふき取ってください。 また、クリーントレーにたまった水も毎回捨ててください。➡ P.24
スチーム使用時、音がする	●給水タンクから水を吸い込むときに空気をかみ込む音で、故障ではありません。
加熱中に、ブザー音が鳴り、「U12」の表示が出る	●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して加熱が終了します。➡ P.71
ブザーが鳴らない	●ブザー音設定がパターン3になっていませんか。 ブザー音をパターン3に設定しているときは、ブザーは鳴りません。➡ P.19
追加加熱ができない	●追加加熱の表示時間設定が「OFF」になっていませんか。 「OFF」のときは追加加熱できません。➡ P.25

症　状	原　因
レンジ加熱中、初期画面に戻る	●庫内に食品が入っていない、または少量の食品(100g未満)を入れて加熱していませんか。庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●市販の発熱体を使用した容器などで加熱していませんか。 (使える容器・使えない容器➡ P.22) →異常高温になり、安全機能が働いて自動的に動作を停止することがあります。

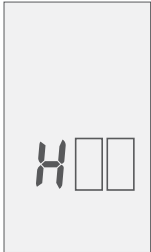
次の表示が出たときは内容を確認したあと操作し直してください。「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

表示	内容
調理中に 水確認 と出る	調理中、給水タンクの水がなくなったときに表示します。 食品の分量やメニューによっては 水確認 表示が出ない場合があります。 ●調理中に 水確認 を表示し、調理を一時停止するメニューが多数あります。 →停止したときはタンクに水を入れ(➡ P.24)、「あたため・スタート」ボタンを押して調理を再開させます。 ●調理中に 水確認 を表示するが、調理を続行するメニュー 「スチームプラス」 →次回からは、スタートする前にタンクの水量を確認してください。➡ P.24
	クリーントレーが取り付けられていないときに表示します。 ●クリーントレーが外れていませんか。加熱時は取り付けてください。 ●加熱途中でクリーントレーを外すと、ブザーでお知らせし、3分後に「U12」を表示して加熱が終了します。
	電気部品の温度が高いときに表示します。 ●食品を入れずに加熱していませんか。 ●少量の食品(100g未満)を加熱していませんか。 庫内に食品を入れるか、分量を増やして加熱してください。 ●レンジ(電波)を使うメニューで付属の角皿を入れて加熱していませんか。 付属の角皿は、オーブン(発酵)、上面グリル以外では使えません。 ●両面グリル調理で、グリル皿を入れずに加熱していませんか。 グリル皿を入れて加熱してください。 ●敷物や、紙などが本体底面に吸い付けられて吸気口(➡ P.14)をふさいでいませんか。 取り除いてください。故障の原因になります。 ●「取消」ボタンを押してから操作し直してください。
	庫内の温度が高いときに表示します。 ●表示が消えるまでドアを開けて待つか、「取消」ボタンを押してから手動メニュー(レンジ、グリル、オーブン、スチーム)で調理してください。

■以上のことをお調べになり、それでもなお異常があるときは次の内容をお買い求め先へご連絡ください。

1. 故障状況
2. 製品名(スチームオーブンレンジ)
3. 品番(NE-BS900)
4. お買い上げ日(年月日)

■次のような表示が出たら、表示内容をお買い求め先にご連絡ください。
「取消」ボタンを押すと表示は消えます。

Hのあとの□□には、2けたの数字が入ります。

保証とアフターサービス

使いかた・お手入れ・修理 などは
■まず、お買い求め先へ ご相談ください。

▼お買い上げの際に記入されると便利です

販売店名	
電　話	（　　　）　　　－
お買い上げ日	年　　月　　日

修理を依頼されるときは

「うまく仕上がらない」、「よくあるお問い合わせ」、「Q&A ／タッチアクセス機能について」、「Q&A ／エコナビについて」、「故障かな？」(P.62〜71)でご確認のあと、直らないときは、まず電源プラグを抜いて、お買い上げ日と右の内容をご連絡ください。

●製品名	スチームオーブンレンジ
●品　番	NE-BS900
●故障の状況	できるだけ具体的に

●保証期間中は、保証書の規定に従って出張修理いたします。

保証期間：お買い上げ日から本体１年間。ただし、マグネトロンは２年間です。
（一般家庭用以外に使用される場合は除きます）

●保証期間終了後は、診断をして修理できる場合はご要望により修理させていただきます。

※修理料金は次の内容で構成されています。

- 技術料　診断・修理・調整・点検などの費用
- 部品代　部品および補助材料代
- 出張料　技術者を派遣する費用

※補修用性能部品の保有期間　8年
当社は、このスチームオーブンレンジの補修用性能部品（製品の機能を維持するための部品）を、製造打ち切り後８年保有しています。

■転居や贈答品などでお困りの場合は、次の窓口にご相談ください。

ご使用の回線（IP 電話やひかり電話など）によっては、回線の混雑時に数分で切れる場合があります。

●使いかた・お手入れなどのご相談は…

パナソニック 総合お客様サポートサイト
http://panasonic.co.jp/cs/

パナソニック お客様ご相談センター　365日 受付9時〜20時
電話 フリーダイヤル（携帯・PHS OK） 0120-878-365（パナは 365日）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

音声ガイダンスを短くするには、案内が聞こえたら電話機ボタンの「87」と「440＃」を押してください。
（番号を押しても案内が続く場合は、「＊」ボタンを押してから操作してください。）

■上記番号がご利用いただけない場合　06-6907-1187
■FAX フリーダイヤル　0120-878-236
Help desk for foreign residents in Japan　Tokyo (03) 3256-5444　Osaka (06) 6645-8787
Open : 9:00 - 17:30 (closed on Saturdays /Sundays / national holidays)
※上記の内容は、予告なく変更する場合があります。ご了承ください。

●修理に関するご相談は…

パナソニック 修理サービスサイト
http://club.panasonic.jp/repair/
インターネットでのご依頼も可能です。

パナソニック 修理ご相談窓口
電話 フリーダイヤル（携帯・PHS OK） 0120-878-554（パナは イイヨ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。
• 上記電話番号がご利用いただけない場合は、各地域の「修理ご相談窓口」におかけください。

●スマートフォンを使ったタッチアクセス機能に関するご相談は…

スマートフォンを使った タッチアクセス機能ご相談窓口　365日 受付9時〜20時
電話 フリーダイヤル（携帯・PHS OK） 0120-878-832（パナは ハチサンニ）
※携帯電話・PHSからもご利用になれます。

【ご相談窓口におけるお客様の個人情報のお取り扱いについて】
パナソニック株式会社およびグループ関係会社は、お客様の個人情報をご相談対応や修理対応などに利用させていただき、ご相談内容は録音させていただきます。また、折り返し電話をさせていただくときのために発信番号を通知いただいております。なお、個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に開示・提供いたしません。個人情報に関するお問い合わせは、ご相談いただきました窓口にご連絡ください。

よくお読みください

■各地域の 修理ご相談窓口　※電話番号をよくお確かめの上、おかけください。

• 地区・時間帯によって、集中修理ご相談窓口に転送させていただく場合がございます。

地区	窓口	電話	所在地
北海道地区	札　幌	☎ (011)894-1255	札幌市厚別区厚別南2丁目17-7
	旭　川	☎ (0166)22-3015	旭川市2条通16丁目1166
	帯　広	☎ (0155)33-8478	帯広市西20条北2丁目23-3
	函　館	☎ (0138)48-6630	函館市西桔梗町589-241
東北地区	青　森	☎ (0172)62-0880	青森市浪岡大字浪岡字稲村262-1
	秋　田	☎ (018)868-7008	秋田市外旭川字小谷地3-1
	岩　手	☎ (019)645-6130	盛岡市厨川5丁目1-43
	宮　城	☎ (022)387-1117	仙台市宮城野区扇町7-4-18
	山　形	☎ (023)641-8100	山形市平清水1丁目1-75
	福　島	☎ (024)991-9308	郡山市備前舘2丁目5
首都圏地区	栃　木	☎ (028)689-2555	宇都宮市上戸祭3丁目3-19
	群　馬	☎ (027)254-2075	前橋市箱田町325-1
	茨　城	☎ (029)864-8756	つくば市筑穂3丁目15-3
	埼　玉	☎ (048)728-8960	桶川市赤堀2丁目4-2
	千　葉	☎ (043)208-6034	千葉市中央区末広5丁目9-5
	東　京	☎ (03)5477-9700	東京都世田谷区宮坂2丁目26-17
	山　梨	☎ (055)222-5822	中央市山之神流通団地1-5-1
	神奈川	☎ (045)847-9720	横浜市港南区日野5丁目3-16
	新　潟	☎ (025)286-0180	新潟市東区東明1丁目8-14
中部地区	石　川	☎ (076)280-6608	金沢市玉鉾2丁目266番地
	富　山	☎ (076)424-2549	富山市根塚町1丁目1-4
	福　井	☎ (0776)21-0622	福井市問屋町2丁目14
	長　野	☎ (0263)86-9209	松本市寿北7丁目3-11
	静　岡	☎ (054)287-9000	静岡市駿河区高松2丁目24-24
	愛　知	☎ (052)819-0225	名古屋市瑞穂区塩入町8-10
	岐　阜	☎ (058)278-6720	岐阜市中鶉4丁目42
	三　重	☎ (059)254-5520	津市久居野村町字山神421
近畿地区	滋　賀	☎ (077)582-5021	栗東市小柿9丁目4-10
	京　都	☎ (075)646-2123	京都市南区上鳥羽中河原3番地
	大　阪	☎ (06)7730-8888	門真市松生町1-15
	奈　良	☎ (0743)59-2770	大和郡山市筒井町800番地
	和歌山	☎ (073)475-2984	和歌山市中島499-1
	兵　庫	☎ (078)796-3140	神戸市須磨区弥栄台3丁目13-4
中国地区	鳥　取	☎ (0857)26-9695	鳥取市安長295-1
	米　子	☎ (0859)34-2129	米子市米原4丁目2-33
	松　江	☎ (0852)23-1128	松江市平成町182番地14
	出　雲	☎ (0853)21-3133	出雲市渡橋町416
	浜　田	☎ (0855)22-6629	浜田市下府町327-93
	岡　山	☎ (086)242-6236	岡山市北区野田3丁目20-14
	広　島	☎ (082)295-5011	広島市西区南観音1丁目13-5
	山　口	☎ (083)973-2720	山口市小郡下郷220-1
四国地区	香　川	☎ (087)874-3110	高松市国分寺町国分359番地3
	徳　島	☎ (088)624-0253	徳島市沖浜2丁目36
	高　知	☎ (088)834-3142	高知市仲田町2-16
	愛　媛	☎ (089)905-7544	愛媛県伊予郡砥部町八倉75-1
九州地区	福　岡	☎ (092)593-8002	春日市春日公園3丁目48
	佐　賀	☎ (0952)26-9151	佐賀市鍋島町大字八戸字上深町3044
	長　崎	☎ (095)830-1658	長崎市東町1919-1
	大　分	☎ (097)556-3815	大分市萩原4丁目8-35
	宮　崎	☎ (0985)63-1213	宮崎市本郷北方字草葉2099-2
	熊　本	☎ (096)367-6067	熊本市東区健軍本町12-3
	鹿児島	☎ (099)246-7050	鹿児島市上谷口町3128-3
沖縄地区	沖　縄	☎ (098)877-1207	浦添市城間4丁目23-11

所在地、電話番号は変更になることがありますので、あらかじめご了承ください。
最新の「各地域の修理ご相談窓口」はホームページをご活用ください。http://panasonic.co.jp/cs/service/area.html

1112

仕　様

電子レンジ	消費電力	1.38 kW
	高周波出力	1000 W※1・800～150 W相当
	発振周波数	2,450 MHz
	温度調節範囲	−10～90 ℃
スチーム	スチームヒーター出力	1.00 kW(0.35 kW+0.65 kW)
グリル	消費電力	1.38 kW
	ヒーター出力	1.35 kW
オーブン	消費電力	1.40 kW
	ヒーター出力	1.38 kW
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45 ℃)・100～300 ℃ • このオーブンレンジの300℃での運転時間は約5分間です。 その後は自動的に230℃に切り換わります。
電源	交流100 V(50 Hz／60 Hz共用)	
質量	約19.9 kg	
寸法	外形	幅494 mm×奥行435 mm×高さ390 mm
	庫内	幅394 mm×奥行309 mm×高さ225 mm

消費電力量の目安	
区分名※2	F：オーブンレンジ(熱風循環加熱方式のもの)
電子レンジ機能の年間消費電力	52.0 kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	11.3 kWh／年
年間待機時消費電力量	0.0 kWh／年
年間消費電力量	63.3 kWh／年

※1 高周波出力1000Wは短時間高出力機能(最大5分)であり、調理中自動的に700Wに切り換わります。
これは自動の限定したメニュー(直接「あたため」ボタンを押してあたためるとき、「2 飲み物」、「3 酒かん」、「6 お好み温度」の45℃以上)で働きます。
※2 区分名は省エネ法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分かれています。

●コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部に初期画面を表示時1.8W)
●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
●実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。
●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では、使用できません。
また、アフターサービスもできません。

愛情点検 長年ご使用のスチームオーブンレンジの点検を!

こんな症状はありませんか
●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
●異常なにおいや音がする。
●ドアに著しいガタや変形がある。
●触ると電気を感じる。
●その他の異常や故障がある。

ご使用中止
事故防止のため、ご使用を中止し、コンセントから電源プラグを抜いて販売店へ点検をご依頼ください。

便利メモ(おぼえのため記入されると便利です。)

お買い上げ日	年　月　日	品番	NE-BS900
販売店名			
	☎　(　　)		

Cook Book

スチームオーブンレンジ
料理レシピ編

料理レシピは、裏表紙からご覧ください。
(レシピのもくじは214～217ページです)
付け合わせ、飾りなどは一例で、
レシピには記載していません。

レシピなど、お役立ち情報を満載のパナソニックホームページへ!
http://panasonic.jp

オーブン

バターロール

材料（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）‥約132kcal
塩分‥‥‥‥約0.4g

強力粉‥‥‥‥280g
ドライイースト‥‥‥‥4.5g（大さじ½）
（予備発酵不要の物）

A
- 砂糖‥‥‥‥36g
- 卵‥‥‥‥L寸½個（正味30g）
- 塩‥‥‥‥4g（小さじ1弱）
- 牛乳‥‥‥‥80ml
- 水‥‥‥‥80〜90ml

無塩バター（室温に戻す）‥‥‥‥35g

ドリュール

卵‥‥‥‥L寸½個弱（正味25g）
塩‥‥‥‥少々

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント
●材料や生地は正確にはかりましょう。
●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
（パン作りのコツ→ P.80）

作りかた

角皿＜下段＞
発酵：　ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ：ヒーター加熱

1. ボールに強力粉とドライイースト、Aを入れて混ぜる。

2. 材料をひとまとめにして台に出す。
こすりつけるようにして、
ひとまとまりになるようによくこねる。
（手に付いてこなくなるまで）

たたきつける、こねるを繰り返して生地をまとめる。
生地がまとまったら、バターを2〜3回に分けて加え、再び、ひとまとまりになるようにこねる。

たたきつける生地の面を変えながら、繰り返したたきつけ、十分にこねる。
（約10分間）
●のばしたときに、生地が透けて指が見えるくらい薄くのびるようになったら、こね上がり。
生地を丸め、油（分量外）を塗ったボールに入れる。

3. ＜1次発酵＞
給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

を

オーブン

予熱なし1段

35℃

約50〜70分

生地が発酵して、2〜2.5倍にふくらんだら、指に粉を付けて中央を押し、指穴がそのまま残ればOK。
（発酵終了時の生地温度の目安は、30〜35℃）
●発酵具合について→ P.80

4. ＜休ませる（ベンチタイム）＞
生地を包丁かスケッパーで、12等分（1個約43g）に分ける。
●手ではちぎらない。
●生地の乾燥を防ぐため、生地にはラップをかけておく。
小さく丸めて、ラップをかけ15〜20分休ませる。
生地を写真のように水滴状に成形をして、ラップをかけ、さらに15〜20分休ませる。

5. 生地を、めん棒で細長い三角形にのばす。
生地の端を手前に引っぱるようにして、くるくる巻き、薄く油（分量外）を塗った角皿に並べる。

6. ＜2次発酵＞
角皿を下段（2段のときは上下段）に入れる。

を
まわして 押す　オーブン
まわして 押す　予熱なし1段

40℃

約30〜40分

発酵終了後、角皿ごと生地を取り出し、ドリュールを塗る。

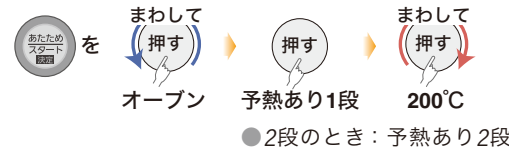
7. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約7分

を

オーブン

予熱あり1段

200℃

●2段のとき：予熱あり2段

8. 予熱完了後、角皿をすばやく下段（2段のときは上下段）に入れる。

を

約10〜16分

●2段のとき：約12〜18分

スタート後
を
180℃
に合わせる。

アドバイス

記録を残して上手になろう

製パン
浅田和宏先生

パンを上手に作ろうと思えば何回も練習するしかありませんが、そのときに細かく記録を付けておくことが次につながってきます。
その日の室温、仕込み水の温度、生地のこね上げ温度、発酵温度、時間などです。
おいしくできたなら記録通りに、よくなければ修正するということを繰り返すうちに、思うようなパンの焼き上げができるようになります。

生地をこねている途中で休んでも大丈夫

最初から最後まで休みなくこねるのはとても大変。
特に後半は生地の弾力が増すのでより力が必要になります。
疲れたら、そのときは休んでもかまいません。
生地が乾かないように注意すれば、3〜5分程度は休憩しても大丈夫。
生地も休ませることで弾力がゆるみ、こねやすくなります。

ポイント
焼きムラが気になる場合は
2段のときは残り時間約5〜6分で角皿の上下を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）

バターロールのアレンジメニュー

カレーチーズパン

材料（12個：角皿1皿分）

カロリー（1個分）‥約188kcal
塩分‥‥‥‥約1.0g

「バターロール」の生地（→ P.76）
カレー粉‥‥‥‥小さじ1

ロースハム（半分に切る）‥‥‥‥6枚
（またはウインナー12本でも可）
プロセスチーズ‥‥‥‥12本（1本10g）
粒マスタード‥‥‥‥適量

作りかた

1. 材料のAにカレー粉を加え、「バターロール」の工程1〜4の要領で生地を作り、休ませる。
2. 生地をめん棒で細長い三角形にのばす。
生地の上に、ハム（またはウインナー）、チーズ、マスタードをのせ、包み込むようにくるくる巻き、薄く油（分量外）を塗った角皿に並べる。
3. 「バターロール」の工程6〜8の要領で発酵し、焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

35 山形食パン tsuji

山形食パン

材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

カロリー(9枚切1枚分)‥約199kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥約0.9g

強力粉(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥400g
ドライイースト‥‥‥‥‥‥6g(小さじ2)
(予備発酵不要の物)
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥20g(大さじ2⅓)
スキムミルク ‥‥‥‥‥‥12g(大さじ2)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥8g(小さじ1⅓)
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥290〜300ml
無塩バター(室温に戻す)‥‥‥‥‥‥25g

●パン作りのコツ→ P.80

ポイント
焼きムラが気になる場合は
残り時間約14分で食パン型の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)

作りかた

角皿<下段>
発酵：　ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ：ヒーター加熱

1. ボールに強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、塩を入れて混ぜる。
水を加えて混ぜ、ひとまとめにする。

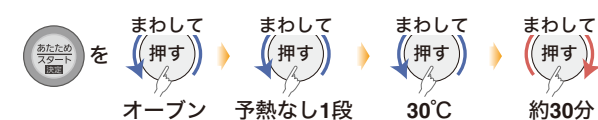
2. 「バターロール」の要領で生地をこねる。→ P.76

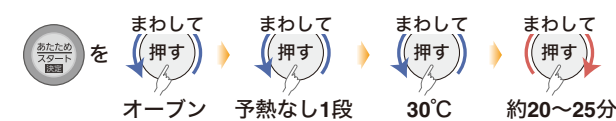
こね上がった生地を丸め、油(分量外)を塗ったボールに入れる。

3. <1次発酵>
給水タンクに満水まで水を入れる。
生地を入れたボールをラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

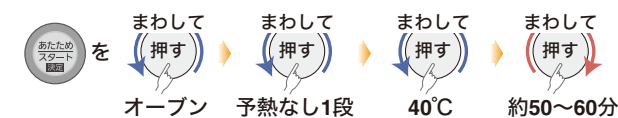
 を
まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 30℃ → まわして押す 約60分

生地を取り出して軽く押さえ、ガス抜き(パンチ)をする。
左右、上下それぞれ3つ折りにしてまとめなおし、ボールに戻して角皿にのせ、再び下段に入れる。

 を
まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 30℃ → まわして押す 約30分

生地を取り出して、スケッパーで3等分する。(1個約240g)
表面がなめらかで張った状態になるように丸め、閉じ目を下にしてふきんを敷いた角皿に並べ、下段に入れる。

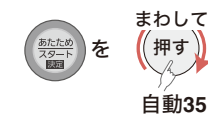
 を
まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 30℃ → まわして押す 約20〜25分

4. 生地をめん棒で円形(長い方の直径約20cm、短い方が約15cm)にのばす。
閉じ目を上にして左右から折り返して中央で重ねる。
向こうから手前に巻いて俵形にする。
油(分量外)を塗った食パン型に巻き終わりを下にして入れる。

5. <2次発酵>
型を角皿にのせ、下段に入れる。

 を
まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 40℃ → まわして押す 約50〜60分

●発酵は表面が型から少し出る程度まで。

発酵終了後、角皿ごと取り出す。
予熱の間、乾燥しないようにラップをかけておく。

6. 予熱する　(庫内に何も入れない)
予熱時間：約10分

 を
まわして押す 自動35

7. 予熱完了後、図のように型を角皿にのせ下段に入れる。

 を 押す
●目安時間 約35分

●型を縦置きすると、側面がきれいに焼けます。

●手動のとき→「オーブン」予熱あり1段 200℃
焼き上げ180℃で約30〜40分。

アドバイス

製パン
浅田和宏先生

山形食パンのコツ

食パンの生地は、水分が多く、こねはじめはベタベタしますが、がんばってこねましょう。
こね上がりを確かめるときに、のびがよく薄い膜ができるようになるまでしっかりこねてください。
また、発酵途中でガス抜き(パンチ)をします。
成形時にはめん棒でガスをしっかり抜き、表面にハリがある俵形にしましょう。
これらの作業を一つ一つきちんとすることで、きめが細かくなり、ボリュームが出ます。
そのまま食べるとしっとり、トーストするとサクサクとしたおいしい食パンになります。

35 山形食パンのアレンジメニュー

紅茶の食パン

材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

カロリー(9枚切1枚分)‥約201kcal
塩分 ‥‥‥‥‥約0.9g

「山形食パン」の生地※(→ P.78)
紅茶 ‥‥‥‥290〜300ml(ティーバッグ約2袋分)
※水は紅茶に変更し、少し濃いめに出して冷ましておく。
ティーバッグ内の茶葉を取り出しておく。

作りかた

1. 材料の水を紅茶に変え、茶葉も一緒に加えて、「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。

クランベリーの食パン

材料(約22×11cmの食パン型1個・1.5斤分)

カロリー(9枚切1枚分)‥約240kcal
塩分 ‥‥‥‥‥約0.9g

「山形食パン」の生地(→ P.78)
ドライクランベリー※ ‥‥‥‥‥‥120g
※ぬるま湯につけて柔らかくし、水けを切る。
粗く刻んで3等分にする。

作りかた

1. 「山形食パン」と同じ要領で生地を作り、焼く。
(クランベリーは工程3で生地を3等分したあと、それぞれの生地に少しずつ加えて混ぜ込むを繰り返す)

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

パン作りのコツ

■材料や生地は正確にはかりましょう
成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。

■こね上げ温度が大切です
こね上がったときの生地が最適温度になるように、室温や粉の温度に応じて水の温度を調節しましょう。

●**こね上げ最適温度の目安**
バターロール、食パン：27～28℃
フランスパン：24℃

●**高すぎるとき**
ボールを二重にし、
下のボールに水を
入れて生地を冷やす。

●**低すぎるとき**
ぬるま湯で湯せんに
して生地をあたためる。

■発酵は温度と時間に注意が必要です
発酵機能を使います。→ P.53
スチームを使っているので、ラップや霧吹きは必要ありません。

●**発酵設定温度の目安**

温度	用途
30℃	フランスパン、食パンの1次発酵など
35℃	バターロールの1次発酵など
40℃	バターロール、食パンの2次発酵、ピザ生地の発酵など
45℃	温度が上がりにくいとき

●**時間について**
生地のこね上げ温度が低い場合は長く、高い場合は短くなります。
レシピの時間を目安にし、発酵具合に合わせて加減してください。

■発酵具合を確かめましょう（フィンガーテスト）
1次発酵後、指に粉を付けて生地に穴をあけ、発酵具合を確かめます。

●**発酵良好**
（完了）
生地が2～2.5倍にふくらみ、
指穴がそのまま残る。

●**発酵不足**
（固く、重いパンになる）
生地のふくらみが小さく、
指穴がすぐに戻る。
→1次発酵の時間を追加

●**発酵しすぎ**
（パサついたパンになる）
指穴の周囲にしわができ、
生地が沈む。

●室温や生地のこね上げ温度が高いと、発酵しすぎる場合があります。
発酵時間を短くして調節しましょう。
●失敗した生地は、ピザ生地や揚げパンに利用しましょう。

■「仕上がり」ボタンで焼き色の調節ができます
濃くしたいときは〈強〉に、薄くしたいときは〈弱〉に合わせてください。

ごまごまフランスパン

材料（約30cmバゲット※2本分）
カロリー（½本分）・・約273kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.5g

「フランスパン」の生地（→ P.82）
いりごま（黒）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

作りかた

1. フランスパン専用粉にいりごまを加えて混ぜ合わせ、「フランスパン」（バゲットの場合）と同じ要領で生地を作り、焼く。

くるみのブール

材料（約15cmブール2個分）
カロリー（½個分）・・約327kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.5g

「フランスパン」の生地（→ P.82）
くるみ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g

ポイント
くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。
2. 「フランスパン」（ブールの場合）と同じ要領で生地を作り、焼く。
（くるみは工程2のこね上がり時に加えて混ぜ込む）

チーズプチパン

材料（約12cmプチパン4個分）
カロリー（1個分）・・約327kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.5g

「フランスパン」の生地（→ P.82）
クリームチーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120g
（1cm角に切って、冷やしておく）

作りかた

1. 「フランスパン」の工程1～6と同じ要領で生地を作る。
2. 打ち粉をした台に生地を移し、4等分にした生地をめん棒で円形（直径約13cm）にのばす。
生地の中央にクリームチーズを30gずつのせて
チーズを包むように生地の閉じ目を下にして丸める。
3. 「フランスパン」の工程8～11と同じ要領で発酵し、焼く。
（切れ目はカミソリで十字に入れます）

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

36 フランスパン

フランスパン

材料（約30cmバゲット※2本分）
カロリー（½本分）・・約259kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約1.5g

フランスパン専用粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・280g
モルトパウダー・・・・・・・・・・・・・・・・ 1g（小さじ¼）
ドライイースト・・・・・・・・・・・・・・・ 2g（小さじ1弱）
（予備発酵不要の物）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6g（小さじ1）
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 175〜195ml

※バゲットは長さが68cmの物を言いますが、ここでは角皿に合うように約30cmでご紹介しています。

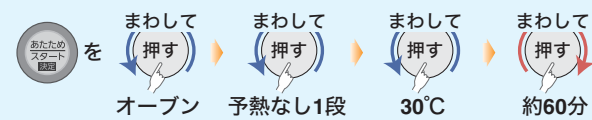
準備する物

棒温度計、キャンバス地
オーブンシート（角皿大に切る）
カミソリ、スケッパー
ビニール袋
生地を傷めないように角皿から移動させる板
（幅30cm段ボールに紙を巻いても可）

●上段は角皿のみ、下段は角皿＋生地を入れて焼き上げます。

発酵のコツ

冬は発酵を使いましょう
給水タンクに満水まで水を入れる。
ラップをかけずに、生地をのせた角皿を下段に入れる。

 を
まわして押す オーブン ▶ まわして押す 予熱なし1段 ▶ まわして押す 30℃ ▶ まわして押す 約60分

●フランスパンは生地の温度調節が大切です。
発酵を長時間使用していると庫内温度が30℃以上になります。
時々、棒温度計で生地の温度をはかり、30℃以上になったら、「取消」ボタンを押して庫内に置いておくなどしましょう。

作りかた

角皿＜上下段＞
発酵：ヒーター＋スチーム加熱
焼き上げ：ヒーター＋スチーム加熱

1. ボールにフランスパン専用粉、モルトパウダー、ドライイーストを入れて混ぜる。
   別のボールに塩、水を入れて混ぜておく。
   塩が溶けたら粉のボールに合わせてひとつにまとまるまで手で混ぜる。
   ●機械でこねる場合は水を少なめに。

2. 生地をひとつにまとめ、打ち粉をした台に移す。
   手のひらに体重をかけて小さく円を描くようにこね、時々生地を低い位置から台にたたきつけ、約8〜10分こねる。
   ●少しムラがあっても、弾力が出て、指で薄くのばせるようになればこね上がり。
   （生地の温度は約24℃が適温です）

3. ＜1次発酵（1回目）＞
   油（分量外）を塗ったボールに生地を入れてラップをかけ、25〜27℃の場所に約2時間おく。（生地の温度をはかり、27℃になっていなかったら、もう少しおく）
   生地温度が27℃で、大きさが約2倍になったら、粉を付けた指で押してみる。
   穴がふさがらなかったら発酵完了。
   ●発酵具合について→ P.80

4. 生地を丸め直して、手で押して軽くガスを抜く。
   （ガスを抜きすぎないように）

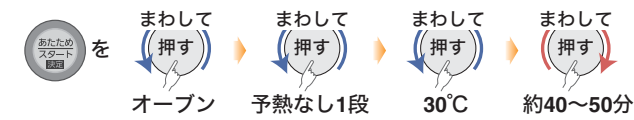
5. ＜1次発酵（2回目）＞
   1回目と同様の要領で、生地温度が27℃で大きさが2倍になるまで約1時間おく。

6. ＜休ませる（ベンチタイム）＞
   スケッパーで生地を2分割し、切り口を中に包み込むように短い棒状にまとめる。
   深めの容器に入れ、ふたをし、室温で30〜40分休ませる。
   （ブール：生地を2等分にする）
   （プチパン：生地を4等分にする）

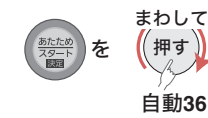
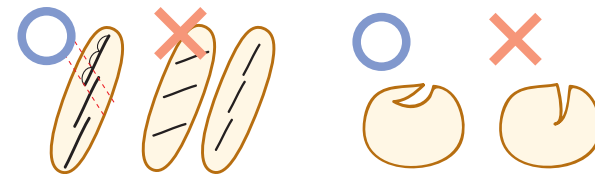
7. 打ち粉をした台に生地を移し、手の腹で押さえ平らにして、⅓のところで折り、手の腹で閉じ目を押さえる。
   反対側からも同様に折り、閉じ目を押さえる。
   さらに、閉じ目で2つに折り込みながら、親指で生地を入れ込むようにして、もう一方の手首を立てて新たな閉じ目を押さえる。
   もう一度、同様に生地を2つに折る。
   （あまり押さえつけずに生地を大きくふんわり扱います）
   閉じ目を下に、台の上で転がすように30cmにのばす。
   （ブール、プチパン：手で軽く押さえ、閉じ目を下にして丸め直す）

 ▶ ▶

8. ＜2次発酵＞
   給水タンクに満水まで水を入れる。
   右の写真のように角皿にキャンバス地を敷いて、閉じ目を下にして生地を並べ、下段に入れる。

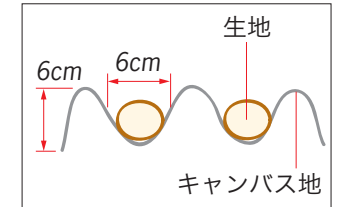
 を ▶ ▶ ▶
まわして押す オーブン ▶ まわして押す 予熱なし1段 ▶ まわして押す 30℃ ▶ まわして押す 約40〜50分

発酵終了後、板などを使って、キャンバス地ごと台に取り出し、生地が乾燥しないようにビニールをかけ、25〜30℃のところに置く。

9. 角皿を入れて予熱する。
   生地は入れないで、角皿を上下段に入れる。　予熱時間：約13分

 を
まわして押す 自動36

10. 準備していた板を使って、生地を閉じ目が下になるようにオーブンシート上に移す。
    水でぬらしたカミソリで、図のように切れ目を入れる。
    ●バゲットの場合：下図のように⅓くらい重なるように切る。
    （切れ目は浅く入れる）

●プチパンの場合：カミソリで一文字に切り、はさみで十字になるよう真ん中をチョンと切る。
●ブールの場合　：♯字状に切る。

11. 予熱完了後、ドアを開けて上段の角皿はそのままにしておき、ミトンをはめて、下段の角皿を取り出す。（熱いのでやけどに注意）
    板を使って、オーブンシートごとすばやく生地を角皿に移し、生地をのせた角皿を下段に入れる。

 を ●目安時間 約30分

●加熱終了後、追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき→「オーブン」予熱なし1段200℃で様子を見ながら追加加熱してください。

ポイント

●「パン作りのコツ」を参照してください→ P.80
　●材料や生地は正確にはかりましょう。
　●成形前に生地を均等に分けることが焼き上げのコツです。
●モルトパウダーは少量でイーストの働きを助けます。入れ過ぎに注意しましょう。
　フランスパン専用粉、モルトパウダーは製菓材料店等で購入できます。
●こね上がり温度が24℃になるように、材料の温度と室温で調節してください。
●夏場は粉を冷蔵庫で冷やしておくとよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

10 トースト エリア加熱 1〜4人分

トースト

材料

カロリー(1枚分)‥約158kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.8g

食パン(6枚切り)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1〜4枚

10 トーストのアレンジメニュー

ピザトースト

カロリー(1枚分)‥約255kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約1.7g

材料(2枚分)

食パン(6枚切り)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2枚
ピザソース(またはケチャップ)‥‥‥‥大さじ2
ナチュラルチーズ(ピザ用)‥‥‥‥‥‥‥30g
たまねぎ(薄切り)、ピーマン(輪切り)、
サラミソーセージ(輪切り)‥‥‥‥合わせて20g

作りかた

1. パンにソースを塗り、具、チーズの順にのせて「トースト」と同じ要領でグリル皿に並べ〈強〉に合わせて焼く。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

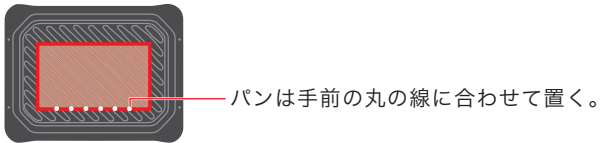
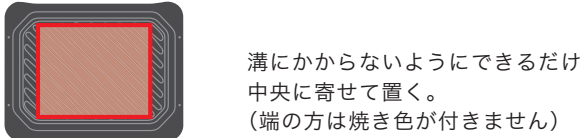
1. 1枚・2枚のときはグリル皿手前の丸の線に合わせてパンを置く。→ 下図参照
グリル皿を上段に入れる。

 を

1枚・2枚のとき(エリア加熱)

パンは手前の丸の線に合わせて置く。

3枚・4枚のとき

溝にかからないようにできるだけ中央に寄せて置く。
(端の方は焼き色が付きません)

■**仕上がりを変えるとき**→ P.43
5段階に調整できます。
パンの種類や、大きさ、厚さ、お好みなどに合わせて仕上がりを選んでください。
●**メモリー機能**
「仕上がり調節」は1度設定すると記憶されます。
変えたいときは設定し直してください。

■**追加加熱をするときは**
上面のみの加熱になります。
焼きたいパンの面を上にして、様子を見ながら焼いてください。

お知らせ
連続で焼いたときなど、庫内、グリル皿の温度によって焼き色が薄くなる場合があります。
様子を見ながら追加加熱してください。

●**1〜4枚まで自動・手動で焼けます。**
●**自動1〜2枚はエリア加熱です。**→ 下表参照
●**冷凍食パン1枚を焼くときは**
手動「グリル」で加熱します。
下面で2分20秒〜2分40秒加熱し、さらに上面で2分20秒〜2分40秒加熱します。

ポイント
●食パンの種類や、大きさ、厚さなどにより、焼き色が変わります。糖分や油脂分の多いパン、厚いパンは濃く焼けます。
●冷凍食パンは、種類、大きさ、厚さ、冷凍状態によって焼き色が変わったり、中まであたたまりにくくなることがあります。
●食パンがグリル皿に触れていない部分には焼き色が付きません。

焼きかたと加熱時間

枚数	1枚	2枚	3枚	4枚
自動「10 トースト」目安時間	エリア加熱		約5分10秒	約5分25秒
	約3分50秒	約4分20秒		
手動「グリル」両面上段 設定時間	約4分10秒〜4分30秒	約4分30秒〜4分50秒	約5分〜5分20秒	約5分20秒〜5分50秒
置きかた				

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面、P.52「オーブン」

お菓子・パン・ジャム

オーブン

クリスピーピザ

材料(直径25cm 2枚分)

カロリー(1/8枚分)‥約75kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.3g

生地
強力粉‥‥‥‥‥‥‥‥60g
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥60g
ドライイースト‥‥‥小さじ1
(予備発酵不要の物)
塩‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
砂糖‥‥‥‥‥ひとつまみ
オリーブ油‥‥‥大さじ1½
牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥60ml

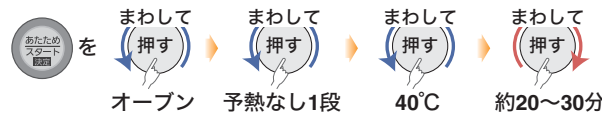
具
トマトソース(→ P.86)‥‥大さじ4
モッツァレラチーズ‥‥‥200g
(1cmの角切り)
バジルの葉‥‥‥‥‥‥適量
アルミホイル‥‥‥‥‥1枚
(角皿の大きさに切る)

●2回に分けて焼きます。
1枚分は材料を半量にします。

作りかた

角皿<下段>
発酵: ヒーター+スチーム加熱
焼き上げ: ヒーター加熱

1. ボールに生地の材料をすべて入れ、よく混ぜる。
ある程度生地がまとまったら、台の上に出して、均一になるまでよくこね、丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れ、ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)
生地を取り出し、手で押してガス抜きをしてから2等分にし、丸くまとめ、ラップなどをかけて約15分休ませる。
3. 角皿を入れて予熱する。
生地は入れないで、角皿を下段に入れる。 予熱時間: 約25分

 を

4. アルミホイルに生地を移し、直径約25cmにめん棒でのばし、形を丸く整える。
フォークで数か所つつき、ふちを少し残してトマトソースを塗って、モッツァレラチーズをのせる。
5. 予熱完了後、ドアを開けてできるだけすばやく角皿にアルミホイルごとピザをのせ、下段に入れる。
(熱いのでやけどに注意)

 を

加熱後、熱いうちにバジルの葉をのせる。

ポイント
●生地は力をかけながら薄くのばすのがコツです。
●のばした生地を、予熱した角皿にすばやく移すと、きれいにふくらみます。
●続けてもう1枚焼くときは角皿を入れて予熱から操作しましょう。
庫内が熱い場合は280℃に設定はできません。
230℃に設定し、必ず様子を見ながら焼いてください。
庫内温度により、予熱時間が変わります。

クリスピーピザのアレンジメニュー

マスタードピザ

材料(直径25cm 2枚分)

カロリー(1/8枚分)‥約75kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.4g

「クリスピーピザ」の生地(→ 上記参照)
粒マスタード‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
スライスチーズ(溶けるタイプ)‥‥‥‥4枚
スライスベーコン‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚
オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

作りかた

1. 「クリスピーピザ」の工程1〜4と同じ要領で生地を作る。
ふちを残してマスタードを塗り、チーズを手でちぎってのせる。細切りにしたベーコンを全体に散りばめ、オリーブ油をまんべんなくかける。
2. 「クリスピーピザ」と同じ要領で焼く。

レンジ

トマトソース

材料　カロリー(大さじ3杯分)‥約16kcal　塩分 ……………… 約0.5g

トマトの水煮(カットトマト缶詰) ‥‥1缶(400g)
たまねぎ(すりおろす)…………… ¼個(50g)
にんにく(すりおろす)……………… 1片
オレガノ ……………………… 適量
塩、こしょう ………………………… 少々

作りかた　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にトマトの水煮と、たまねぎ、にんにくを入れる。
2. ふたなしで庫内中央に置く。

 を

●途中で2～3回かき混ぜる。

3. オレガノ、塩、こしょうで調味する。

オーブン

冷蔵ピザ

材料[直径22cm丸型1枚分(約250g)]

冷蔵ピザ(市販品)‥ ………………… 1枚

作りかた　角皿＜下段＞　ヒーター加熱

1. 予熱する　(庫内に何も入れない)
予熱時間：約9分

 を

2. 予熱完了後、角皿の中央にピザをのせ、下段に入れる。

 を

ポイント
●小さいピザ、薄焼きピザなどは、仕上がり〈弱〉で様子を見ながら焼いてください。
●オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

34 ピザのアレンジメニュー

ジャーマンポテトピザ

材料(直径25cm 丸型1枚分)　カロリー(⅙枚分)‥約208kcal　塩分 …………… 約0.8g

「手作りピザ」の生地(→ P.87)
具
- じゃがいも(一口大に切り、ゆでておく)‥ 小1個
- しめじ(ほぐしておく)……………… 40g
- グリーンアスパラガス……………… 8本
- スライスベーコン(短冊切り)………… 1枚

ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 100g
マヨネーズ ……………………… 適量

作りかた

生地に薄くマヨネーズを塗り、具を並べチーズをのせて、「手作りピザ」と同じ要領で焼く。
仕上げに、お好みでマヨネーズをかける。

照り焼きチキンピザ

材料(直径25cm 丸型1枚分)　カロリー(⅙枚分)‥約169kcal　塩分 …………… 約0.9g

「手作りピザ」の生地(→ P.87)
具
- 照り焼きチキン(薄切り) …………… 250g
- 粒コーン缶(水けを切る) …………… 80g
- 刻みのり ……………………… 適量

ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 100g
照り焼きソース…………………… 適量

作りかた

生地に薄く照り焼きソースを塗り、具を並べチーズをのせて、「手作りピザ」と同じ要領で焼く。
仕上げに、刻みのりを飾る。

シーフードピザ

材料(直径25cm 丸型1枚分)　カロリー(⅙枚分)‥約210kcal　塩分 …………… 約1.0g

「手作りピザ」の生地(→ P.87)
具
- ロールいか(薄切り) ……………… 150g
- むきえび…………………… 100g
- かに(缶詰)のほぐし身…………… 50g
- あさりの水煮 …………………… 50g
- ブロッコリー …………………… 80g

ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 100g
ホワイトソース(→ P.128) ………… 1カップ

作りかた

生地にホワイトソースを塗り、シーフードを並べて周囲にブロッコリーを置いてチーズをのせる。
「手作りピザ」と同じ要領で焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」、 P.52「オーブン」

34 ピザ

手作りピザ（ソフト生地）

材料(直径25cm 丸型1枚分)　カロリー(⅙枚分)・約146kcal　塩分 …………… 約0.9g

生地

A
- 薄力粉 ……………………… 130g
- 砂糖 ……………………… 大さじ⅔
- ドライイースト……………… 小さじ⅔
（予備発酵不要の物）
- 塩 ……………………… 小さじ½
- スキムミルク ……………… 小さじ1⅓

無塩バター(室温に戻す) ……………… 10g
ぬるま湯(約40℃) ………………… 75ml

具

たまねぎ(薄切り) ……………… ¼個(50g)
マッシュルーム(缶詰／薄切り) ………… 30g
サラミソーセージ(薄切り) …………… 10枚
ピーマン(薄切り) ………………… 1個
ナチュラルチーズ(ピザ用) …………… 100g
トマトソース(→ P.86) …………… 大さじ3
(またはケチャップ)

ポイント
●焼きムラが気になる場合は
残り時間約4分で角皿の前後を入れかえてください。
(熱いのでやけどに注意)
●オーブンシートを敷いて焼くと生地が角皿にくっ付きません。

作りかた　角皿＜下段＞　発酵：ヒーター＋スチーム加熱　焼き上げ：ヒーター加熱

1. ボールにA、バター、ぬるま湯を入れ、バターと粉をすりつぶすように混ぜ、なじんだら全体を手早く混ぜる。ボールや指に付いた生地も取ってまとめ、生地の周りをならしながら丸くまとめる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
油(分量外)を塗ったボールに生地を入れる。
ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を

終了後、角皿ごと生地を取り出す。
(発酵後の生地の大きさは、あまり変わりません)

3. 予熱する　(庫内に何も入れない)
予熱時間：約11分

 を

4. 軽く粉をふった台に生地を移し、手で押して軽くガスを抜く。めん棒で直径25cmにのばす。
油(分量外)を薄く塗った角皿に移して、形を丸く整える。
(角皿一面にのばすと、うまく焼けません)
ふちを少し残してトマトソースを塗り、具を並べてチーズをのせる。
5. 予熱完了後、角皿を下段に入れる。

 を

●目安時間
約11分

●手動のとき
→ 1段のとき
「オーブン」予熱あり1段220℃で約9～13分。
2段のとき
「オーブン」予熱あり2段220℃で約12～16分。

レンジ

カスタードクリーム

材料(シュークリーム12個分)

カロリー(1個分)・・・約67kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1½カップ
A { 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40〜60g
薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
コーンスターチ・・・・・・・・・・・・・大さじ1 }
卵黄・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3個分
B { 無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・・・・少々 }
ラム酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ¾

作りかた　レンジ加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールに牛乳を入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約2〜3分

Aをふるいにかけ、泡立て器で混ぜながら牛乳を少しずつ加える。
卵黄を少しずつ混ぜる。

2. 混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約2分〜3分30秒

●途中で2〜3回かき混ぜる。
混ぜた筋が残る程度のとろみが付けば、加熱をやめる。

3. Bを手早く混ぜ込み、粗熱が取れたらラム酒を加え、冷蔵庫で冷やす。

レンジ

りんごの甘煮

材料(でき上がり分量 約530g)

カロリー(⅙量分)・・約113kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

りんご(固めの物)・・・・・・・・・・・・正味600g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分
シナモンパウダー・・・・・・・・・・・・・小さじ½
コーンスターチ・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
(同量の水で溶く)
ラム酒(またはブランデー)・・・・・・大さじ½
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. りんごの皮としんを取り、厚めのいちょう切りにする。
塩水につけ、水けをふいて深めの耐熱容器に入れ、砂糖、バター、レモン汁を加える。
クッキングシートで落としぶたをする。
ふたをして、庫内中央に置く。

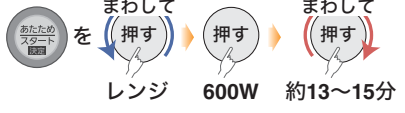
あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約15〜17分

●途中で1回かき混ぜる。

2. 煮汁を捨て、シナモンパウダー、水溶きコーンスターチを混ぜ、ふたなしで、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約1分30秒〜2分

冷めてからラム酒を加えて混ぜる。

レンジ

いちごジャム

材料(でき上がり分量 約350g)

カロリー(大さじ2杯分)・・約83kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

いちご(へたを取る)・・・・・・・・・・・・・300g
A { 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150g
レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・1〜2滴 }

●レモン汁は固まりやすくするために、サラダ油はふきこぼれにくくするために加えます。

作りかた　レンジ加熱

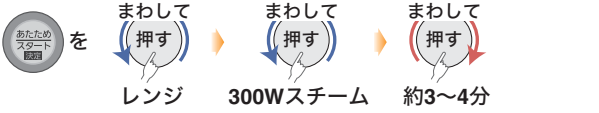
1. いちごを深さ10cm以上の耐熱ガラス製ボールに入れ、Aを全体にふりかける。

2. ラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約13〜15分

●途中で2〜3回かき混ぜる。

ポイント
●ジャムは加熱直後はさらりとしていますが、冷ますととろみがでてきます。加熱しすぎないようにしましょう。
●ホイップした生クリームと軽く混ぜれば、ロールケーキなどのクリームにぴったりです。

レンジ

いちご大福

材料(10個分)

カロリー(1個分)・・・約97kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

A { 白玉粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・150〜170ml }
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
こしあん(ねりあん)・・・・・・・・・・・・・・・・150g
いちご(へたを取る)・・・・・・・・・・・・・・・小10粒
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
直径約20cmの耐熱ガラス製ボール

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. こしあんを10等分して丸め、いちごが半分くらい見えるように、あんで包む。

2. Aを直径約20cmの耐熱ガラス製ボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。
砂糖を加えて、ダマがなくなるまでさらに混ぜる。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
混ぜた材料をラップなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約2〜3分

加熱終了後、庫内から取り出して木べらでよく混ぜる。
再度、庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ まわして押す ▶ まわして押す
レンジ　300Wスチーム　約3〜4分

加熱終了後、木べらで、なめらかにコシが出るまでよく混ぜる。

4. 片栗粉をたっぷり敷いたバットに生地を移して10等分し、その生地であんを包んで形を整える。

レンジ

わらびもち

材料(4人分)

カロリー(1人分)・・約168kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

A { わらび粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・80g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・20g
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ }
B { きな粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
(合わせておく) }

作りかた　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、よくかき混ぜる。
ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す ▶ 押す ▶ まわして押す
レンジ　600W　約6〜8分

●途中で2〜3回泡立て器で混ぜる。
1回目は底が固まりかけたくらい(約2分)で混ぜる。
(全体が透明になるまで加熱する)

2. 熱いうちに手早く混ぜ、スプーンで少しずつ氷水の中に落とす。
水けを切り、Bをまぶす。

ポイント
流し箱に流し、冷やし固めてから切ってもよいでしょう。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」

30 蒸しプリン

コーヒープディング

材料（直径約7cmの耐熱ガラス製のプリン型6個分）

カロリー（1個分）‥約158kcal
塩分 …………… 約0.2g

- 牛乳 ………………………… 2カップ
- インスタントコーヒー ……………… 大さじ2
- 砂糖 ………………………… 70g
- 卵 ………………………… M寸3個（正味150g）
- バニラエッセンス ………………… 少々
- カラメルソース（→ P.93）

●スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
●大きな型を使用して蒸すことはできません。
●金属容器を使用する場合は手動「オーブン」で。→ P.93

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. カラメルソースをプリン型の底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖、インスタントコーヒーを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す レンジ ▶ まわして押す 800W ▶ まわして押す 約2分30秒〜3分

かき混ぜて、砂糖とインスタントコーヒーを溶かす。
（でき上がりの牛乳の温度：約70℃）
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
1に卵液を静かに流し入れる。
（でき上がりの卵液の温度：約50℃）

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
プリン型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

まわして押す 自動30　●目安時間 約17分

●手動のとき→「スチーム」で、約16〜20分。

30 蒸しプリン

蒸しプリン

材料（直径約7cmの耐熱ガラス製のプリン型6個分）

カロリー（1個分）‥約155kcal
塩分 …………… 約0.2g

- 牛乳 ………………………… 2カップ
- 砂糖 ………………………… 70g
- 卵 ………………………… M寸3個（正味150g）
- バニラエッセンス ………………… 少々
- カラメルソース（→ P.93）

●スチームと電波を使用しているため、金属容器は使えません。
●大きな型を使用して蒸すことはできません。
●金属容器を使用する場合は手動「オーブン」で。→ P.93

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. カラメルソースをプリン型の底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す レンジ ▶ まわして押す 800W ▶ まわして押す 約2分30秒〜3分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
（でき上がりの牛乳の温度：約70℃）
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
1に卵液を静かに流し入れる。
（でき上がりの卵液の温度：約50℃）

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
プリン型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

まわして押す 自動30　●目安時間 約17分

●手動のとき→「スチーム」で、約16〜20分。

ポイント
●卵液が冷たいとうまく固まりません。卵液の温度に注意してください。
●グリル皿に、ぬらしたキッチンペーパーを敷くと、すべりません。

お菓子・パン・ジャム

スチーム

抹茶蒸しパン

材料（直径約7cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）8個分）

カロリー（1個分）‥約110kcal
塩分 …………… 約0.2g

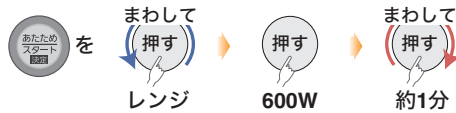
- A 薄力粉 ………………………… 150g
- A 抹茶 ………………………… 小さじ1〜2
- A ベーキングパウダー ……………… 小さじ2
- 砂糖 ………………………… 60g
- 卵 ………………………… M寸1個（正味50g）
- 水（または牛乳）……………… ½カップ
- 紙ケース ………………………… 8個

作りかた

グリル皿＜中段＞
スチーム加熱

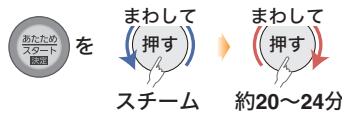
1. 砂糖と水を耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す レンジ ▶ 600W ▶ まわして押す 約1分

砂糖を溶かして冷ます。

2. ボールに卵を溶きほぐして入れ、1を加えてよく混ぜる。
3. Aを合わせて2にふるい入れ、ゴムべらでねらないように混ぜる。
4. カップ型に紙ケースを敷いて、3を流し入れる。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

まわして押す スチーム ▶ まわして押す 約20〜24分

スチーム

蒸しケーキ

材料（直径約7cmの陶器製または耐熱ガラス製のカップ型（ココット型）8個分）

カロリー（1個分）‥約143kcal
塩分 …………… 約0.3g

- 卵 ………………………… M寸2個（正味100g）
- 砂糖 ………………………… 30g
- 無塩バター（細かく切る）……………… 30g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約20〜30秒加熱）
- ホットケーキミックス ……………… 150g
- 牛乳 ………………………… ½カップ
- バニラエッセンス ………………… 少々
- レーズン ………………………… 適量
- 紙ケース ………………………… 8個
- キッチンペーパー

作りかた

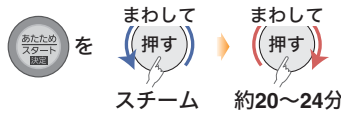
グリル皿＜中段＞
スチーム加熱

1. レーズンをぬるま湯にひたして戻し、キッチンペーパーで水けを切っておく。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
ホットケーキミックスを加えてねらないように混ぜる。
牛乳を加え生地と完全に混ざりきってから、
溶かしたバターとバニラエッセンスを加え、さらに混ぜる。
カップ型に紙ケースを敷いてレーズンを入れ、生地を流し入れる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
カップ型をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

まわして押す スチーム ▶ まわして押す 約20〜24分

ポイント
市販の紙型でも作ることができます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

29 ふかしいも

ふかしいも

材料

カロリー（1本分）・・約297kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2～4本
（1本200～250g、太さ3～4cm）

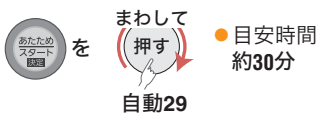
●太さによってでき上がりが変わります。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   さつまいもを洗う。
   皮付きのまま切らずにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を ●目安時間 約30分

自動29

●手動のとき
→「スチーム」で約30分加熱後、
再度、給水タンクに満水まで水を入れ、
ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中に
約10～20分にして、「あたため・スタート」ボタンを
押す。

オーブン

焼きいも

材料

カロリー（1本分）・・約297kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

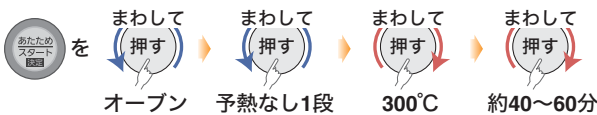
さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4本
（1本約250g、太さ3～4cm）

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. さつまいもを洗う。
   水けをふき取り、ところどころにフォークで穴をあけて
   角皿に並べ、下段に入れる。

 を

オーブン　予熱なし1段　300℃　約40～60分

ポイント
アルミホイルを敷くと、角皿の汚れが防げます。

オーブン

カスタードプディング

材料（約90ml金属製プリン型9個分）

カロリー（1個分）・・約128kcal
塩分・・・・・・・・・・・・ 約0.1g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2½カップ
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・85g
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M寸4個（正味200g）
バニラエッセンス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
無塩バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
カラメルソース（下記参照）

キッチンペーパー

ポイント
●大きな型を使用して焼くときは、加熱時間がかかります。様子を見ながら焼いてください。
乾燥が気になる場合は、アルミホイルでふたをするとよいでしょう。
●プディングがあたたかいうちは、柔らかくてくずれやすいので、冷蔵庫で十分に冷やしてから型から出しましょう。
●ホイップクリームやフルーツを飾ってもよいでしょう。

⚠注意

調理中、調理後、
付属の角皿の扱いには注意する
やけどのおそれがあります
角皿の出し入れの際には必ず付属のミトン2枚を使い、両手で出し入れしてください。
予熱完了後、角皿に湯を張るとき、角皿を庫内に入れるときには、ドアや庫内に手が触れないように、また、調理後は角皿に熱い湯が残るため、取り出すときにはご注意ください。

カラメルソース

1. 小さめの鍋に、砂糖40gと水大さじ1を入れ、火にかける。
2. 茶色くあめ色になり始め、ふき上がりかけたとき、火からおろす。
3. 湯を大さじ1加える。（高温のカラメルが飛び散ることがあるので、注意してください）

●まとめて作り、保存しておくとケーキにも使えて便利です。

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

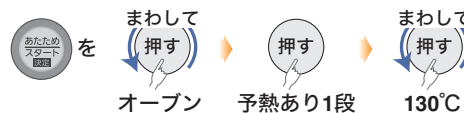
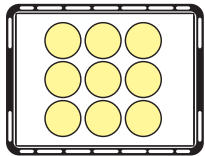
1. プリン型に薄くバターを塗り、カラメルソースを底にゆきわたるように小さじ½ずつ入れる。
2. 深めの耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

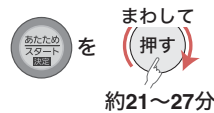
 を

レンジ　800W　約3～4分

かき混ぜて、砂糖を溶かす。
ボールに卵を溶きほぐして入れ、あたためた牛乳を少しずつ入れてよく混ぜ、こす。
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3. 1に卵液をカラメルソースの上から静かに流し入れる。
4. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約3分

 を

オーブン　予熱あり1段　130℃

5. 角皿に分厚いキッチンペーパーを二重にし、角皿の寸法に合わせてすき間なく敷き詰める。
   （型のすべり止めと熱い残湯をこぼれにくくし、湯のあたりを均一にする効果があります）
   図のように型を中央に寄せて置き、予熱が完了したら開けたドアの上に角皿を置き、約50℃の湯2カップを注ぐ。
   下段に入れる。
   （ドアが熱いのでやけどに注意する）

 を

約21～27分

角皿に熱い湯が残っているため、取り出すときはやけどに注意する。

竹ぐしを刺して生っぽい卵液が付かなければ焼き上がり。
6. 加熱後、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」、P.52「オーブン」

アップルパイ

材料（内径18〜19cmのパイ皿：1個分）

カロリー（⅛個分）‥約379kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.5g

パイ生地

A { 強力粉‥‥‥‥‥‥100g
　 薄力粉‥‥‥‥‥‥100g
　 （合わせてふるう）

塩‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ⅔

無塩バター‥‥‥‥‥150g
（冷やして、7mmの角切り）

B { 卵黄‥‥‥‥‥‥‥1個分
　 冷水‥‥‥‥‥‥70〜80ml
　 （混ぜる）

打ち粉（強力粉）‥‥‥‥適量

卵白‥‥‥‥‥‥‥‥1個分

スライスアーモンド‥‥‥10g
（フライパンで薄茶色に色付くまで軽くいる）

りんごの甘煮（→ P.88）

ドリュール

卵黄‥‥‥‥‥‥‥‥1個分

アドバイス

粉を合わせるとき

薄力粉だけでなく、強力粉と薄力粉を半分ずつ使うとしっかりした食感になります。
塩を粉の2%ほど加えると生地が引き締まり、扱いやすくなります。

洋菓子
大庭浩男先生

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. Aに塩、バターを加えて軽く混ぜ、Bを加えて手ですくい上げるように混ぜて全体に水分をいきわたらせ、ねらないようにまとめる。

バターの固まりが残っている状態で約15cm角に整え、ビニールかラップに包み、冷蔵庫で1時間以上休ませる。

生地が台にはり付かないように打ち粉をしながら、横幅はそのままで縦45cmにのばし3つ折りにする。

方向を90度変え、縦60cmにのばし、4つ折りにして冷蔵庫で30分以上休ませる。

再度のばして3つ折り、4つ折りをくり返し、冷蔵庫で30分以上休ませる。

2. 幅15cm、長さ35cm、厚さ5mmにのばし、2cm幅の帯を2本切り取り、残りの生地を½に切り、それぞれを22cm四方の正方形にのばす。

バター（分量外）を塗ったパイ皿に、生地を密着させて敷く。
（特に角はていねいにパイ皿に沿わせる）

底にフォークでまんべんなく空気穴をあける。

りんごの甘煮（→ P.88）と、スライスアーモンドをのせ、パイ生地のふちに卵白を塗る。

もう1枚の生地を空気を入れないようにかぶせ、周りの生地を切り落とし、冷蔵庫で15〜20分休ませる。
表面にドリュールを塗り、でき上がりの写真のように中心から放射状にナイフで生地厚みの半分くらいまで切り込みを入れ、帯状の生地をふちにはり付ける。
はり付けた生地にドリュールを塗り、中心から外に向かって16方向に切り込みを入れ、飾り模様を付ける。
放射状の切り込みに沿って数か所にナイフの先で空気穴をあける。

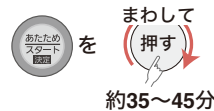
3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約7分

 を

まわして押す　オーブン → 押す　予熱あり1段 → まわして押す　190℃

4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

まわして押す　約35〜45分

ポイント

●バターが溶けないよう材料や器具を冷蔵庫で冷やしておきましょう。
●生地と冷水を混ぜるときは、体温でバターが溶けないよう、ねり込まずに一気に手早く。
少しパサついた感じがベストです。
●生地は冷蔵庫でこまめにねかせましょう。
バターが溶けて粉になじむと、きれいな層状になりません。
●市販の生地は400gで直径18cmのパイ皿1個分です。
種類により焼けかたが変わるため様子を見ながら焼いてください。

アドバイス

生地作りのコツ

均一な厚みにのばすことが一番のポイントです。
厚みにムラがあれば火の通りかたが変わり、きれいに焼き上がりません。
またアップルパイのように水分の多い詰め物をする場合は、生地をパリッと焼き上げるために少し薄めにのばしたり、りんごの下にスポンジを敷き、生地に水分がしみ込みにくくするのもよいでしょう。
スポンジ生地を敷く代わりに、パンを細かくしてシナモンなどを混ぜ、りんごの甘煮に混ぜておいてもよいでしょう。

洋菓子
大庭浩男先生

アップルパイのアレンジメニュー

パンプキンパイ

材料（内径18〜19cmのパイ皿：1個分）

カロリー（⅛個分）‥約372kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.6g

パイ生地、ドリュール（→ P.94）
かぼちゃ‥‥‥‥‥500g
（皮と種を取ったもの）
A { 砂糖‥‥‥‥‥80g
　 バター‥‥‥‥30g

B { 卵黄‥‥‥‥‥1個分
　 シナモンパウダー、
　 バニラエッセンス‥各少々
薄力粉‥‥‥‥‥‥少々

作りかた

1. 「アップルパイ」の工程1と同じ要領で生地を作る。
2. かぼちゃは大きさをそろえ、やや厚めに切り、耐熱性の平皿に並べてラップをし、庫内中央に置く。

 を

まわして押す　自動8　●目安時間 約7分

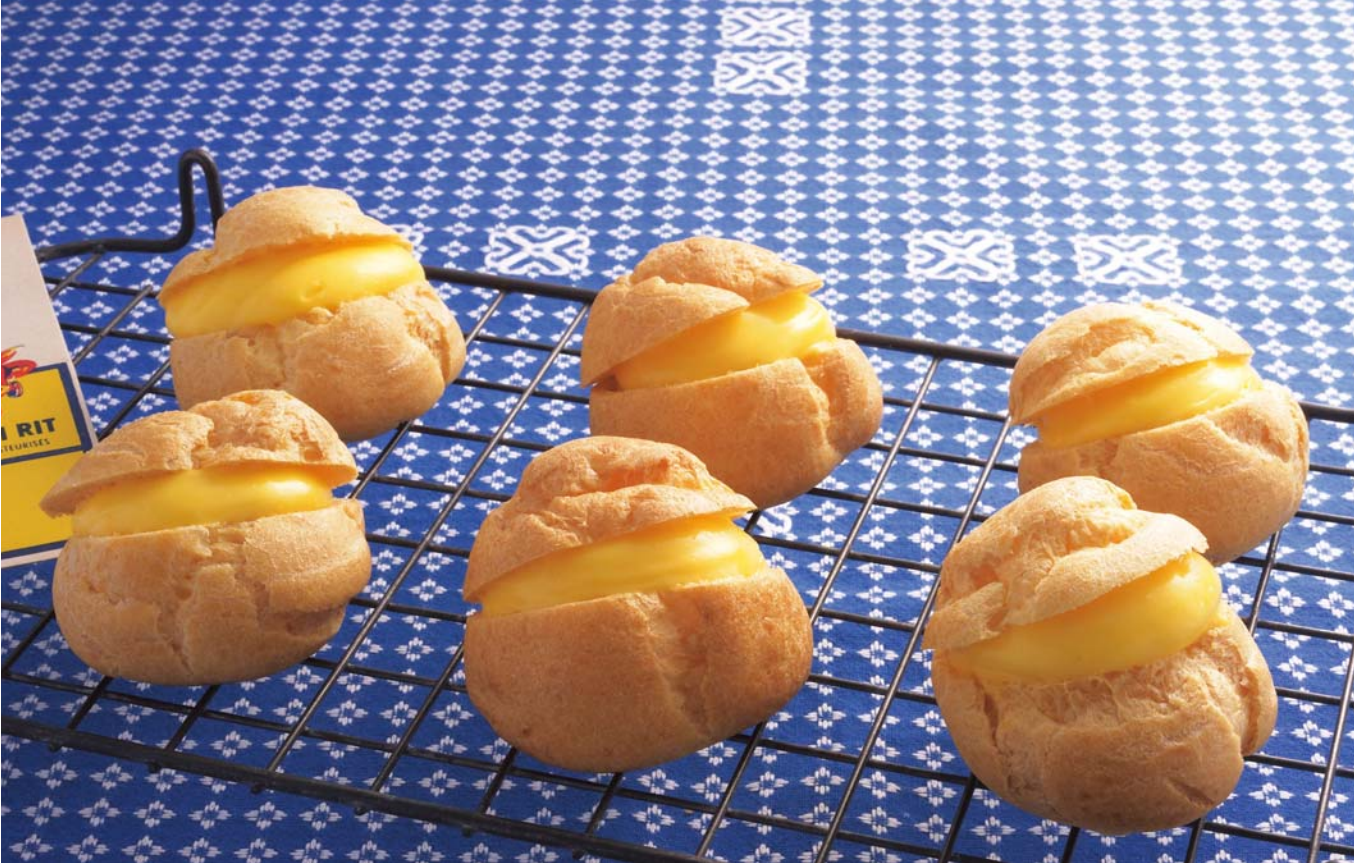
3. 2を熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。ふたなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す　レンジ → 押す　600W → まわして押す　約2〜3分

加熱後、木べらで混ぜてBを加える。
冷めてから薄力粉を加えて固さを調節する。

4. 「アップルパイ」の工程2を参考に生地をのばし、かぼちゃあんとスライスアーモンドをのせ、写真のように生地を飾り切りして「アップルパイ」と同じ要領で準備し、焼く。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

33 シュー

シュークリーム

材料（12個：角皿1皿分）　カロリー（1個分）‥約142kcal　塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

シュー皮

A
- 無塩バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
（1cmの角切り、室温に戻す）
- 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ひとつまみ

薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸3個（正味150g）
（室温に戻す）
●生地の固さは卵の量で加減してください。

中身
カスタードクリーム（→ P.88）

●2段調理もできます。（上下段）

ポイント
●2段で焼くときは、材料を2倍にしましょう。
●スチームが出るので霧吹きはいりません。

アドバイス

生地作りのコツ

洋菓子　大庭浩男先生

薄力粉を加えるときに温度が低いと
生地のふくらみが悪くなります。
徐々に温度を上げるのではなく、
バターを溶かし、よく沸とう
させてから粉を加え、一気に熱と水分を与えるのがコツです。
また、生地が冷めないうちに手早く作業すると
絞り出しやすく、焼いたときの熱の伝わりも早くて、
ふくらみがよくなります。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター＋スチーム加熱

1. 鍋にAを入れて火にかけ、バターが完全に溶けて勢いよく沸とうしたら火を止め、薄力粉を一気に加えてよく混ぜ、なめらかなひと固まりにする。

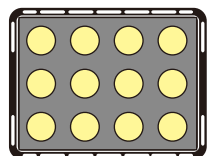
   手早く全体を混ぜながら、再び中火にかけて加熱する。生地が鍋底で、うっすら膜状になったら火からおろす。

   溶きほぐした卵をまず半量加えてなめらかになるまでよく混ぜる。残りの卵はさらに半量ずつ加えてそのつどよく混ぜ、木べらで持ち上げて生地が帯状になめらかに落ちるくらいの固さに調整する。（卵が残ることもあります）

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約10分
   給水タンクに満水まで水を入れる。

    を
   まわして押す　自動33　押す　1段

   ●2段のとき：2段

3. 角皿に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、バター（分量外）を薄く塗る。
   生地を絞り出し袋に入れて、図のように直径5cmの大きさに絞り出す。

4. 予熱完了後、すばやく角皿を下段に入れる。
   （2段のときは上下段に入れる）

    を
   ●目安時間　約26分

   ●2段のとき：約27分

5. 加熱後、すぐにアルミホイルから外して、あみなどにのせて冷ます。
   上から⅓に切り込みを入れ、カスタードクリームを詰める。

●手動のとき
→スチームが出ないため、庫内に入れる前に生地の表面に霧を吹く。
1段のとき
「オーブン」予熱あり1段 200℃で約20〜30分。
2段のとき
「オーブン」予熱あり2段 200℃で約20〜30分。

アドバイス

ドアを開けずに焼こう

洋菓子　大庭浩男先生

オーブンの中で、生地は風船のようにふくらんできます。
これは熱せられて膨張した蒸気が中から生地を押し広げているため。
ここで生地がまだ柔らかいうちにオーブンのドアを開けると、庫内温度が下がって生地がしぼんでしまうことがあります。
生地の割れ目の中まで焼き色が付くまで、ドアを開けずに焼きましょう。

レンジで作るシュー

簡単に電子レンジで作れます。（12個：角皿1皿分）

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにA（無塩バター、水、塩）を入れ、ラップをして庫内中央に置き、「レンジ」600Wで約2分30秒〜3分30秒加熱し、十分に沸とうさせる。
   加熱後、よくかき混ぜ、薄力粉60gを加えてさらによく混ぜる。
2. ラップなしで「レンジ」600Wで約30秒〜1分加熱し、よく混ぜる。
   溶きほぐした卵を加え、ボールの周囲にタネが付かなくなるまで混ぜる。
   さらに少しずつ卵を加えて混ぜる。（加える卵は3個分が目安です）
3. 「33 シュー」で焼くときは、仕上がり〈弱〉で。
   ●仕上がり調節について→ P.43

手動で焼くときは、生地の表面に霧を吹き、「オーブン」予熱あり1段 200℃で約18〜28分下段で焼く。
（予熱時間：約7分）

ポイント
●卵は入れすぎない
鍋で作るよりも少し固めの仕上がりにします。木べらですくってひと固まりにゆっくりと落ち、その先が逆三角形にとぎれるのが目安です。
●大きめのボールを使う
沸とうしたバターと水を混ぜるときや、卵を混ぜるときなどに作業がしやすくなります。
●バターは室温に戻し、小さく切る
冷たかったり大きかったりすると、レンジ加熱のとき庫内で飛び散ることがあります。

33 シューのアレンジメニュー

エクレア

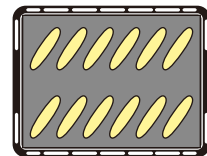
材料（約12個：角皿1皿分）　カロリー（1個分）‥約171kcal　塩分 ‥‥‥‥‥ 約0.2g

シュー生地（→ P.96）

中身
カスタードクリーム（→ P.88）

チョコレートソース
板チョコレート ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 60g
牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1

作りかた

1. 「シュークリーム」の要領で生地を作り、12個を細長く絞り出す。

   「シュークリーム」と同じ要領で焼く。
   焼き上げたら上を少し切り、カスタードクリームを詰め、チョコレートソースを上に塗る。

ポイント
●生地はシュー生地より多少固めにすると上手にできます。
●絞り出し袋は斜めに寝かせて棒状に絞ります。
絞り終わりは反対にはねるように生地をはなします。

チョコレートソースの作りかた
削った板チョコレートと、牛乳を耐熱容器に入れふたなしで、庫内中央に置く。

 を
まわして押す　レンジ　押す　600W　まわして押す　約50秒〜1分10秒

●固さは牛乳の量で調節してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

オーブン

アイスボックスクッキー

材料(約48個:角皿2皿分)　カロリー(5個分)‥約196kcal　塩分‥‥‥‥0g

無塩バター(室温に戻す)……………100g
砂糖(ふるう)……………100g
卵……………M寸1個(正味50g)
バニラエッセンス(またはバニラオイル)…… 少々
薄力粉……………200g

●1段調理もできます。(下段)

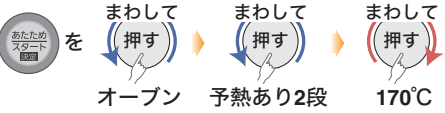
作りかた

角皿<上下段>
ヒーター加熱

1. 「クッキー」の要領で生地を作り(→ 右記参照)、直径3cmの棒状にする。
   ●うずまき模様、市松模様は生地½量にココア小さじ2を加えます。

2. 1をラップで包み、冷凍庫で約1時間休ませる。
3. 予熱する　(庫内に何も入れない)
   予熱時間:約5分

 を

まわして押す　オーブン ▸ まわして押す　予熱あり2段 ▸ まわして押す　170℃

●1段のとき:予熱あり1段

4. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、2を4〜5mmの厚さに切り、等間隔に並べる。
   予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
   (1段のときは下段に入れる)

 を

まわして押す　約12〜18分

●1段のとき:約12〜18分

オーブン

クッキー

材料(約48個:角皿2皿分)　カロリー(5個分)‥約247kcal　塩分‥‥‥‥0g

無塩バター(室温に戻す)……………120g
砂糖(ふるう)……………120g
卵……………M寸1½個(正味75g)
バニラエッセンス(またはバニラオイル)…… 少々
薄力粉……………240g

●1段調理もできます。(下段)

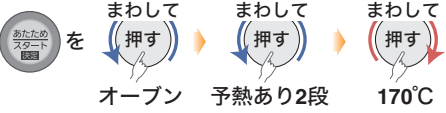
作りかた

角皿<上下段>
ヒーター加熱

1. バターを白っぽくなるまでねり、砂糖を2〜3回に分けて入れ、よく混ぜる。
   溶き卵を入れて混ぜ、バニラエッセンスを入れる。
   薄力粉をふるい入れ、木べらで切るようにさっくりと粉が消えるまで混ぜる。
   ラップをして冷蔵庫で10〜20分休ませる。

2. 予熱する　(庫内に何も入れない)
   予熱時間:約5分

 を

まわして押す　オーブン ▸ まわして押す　予熱あり2段 ▸ まわして押す　170℃

●1段のとき:予熱あり1段

3. 角皿2枚に、角皿の周囲の穴をふさがないようにしてアルミホイルを敷き、生地を48等分、約5mmの厚さにして等間隔に並べる。
   (生地は大きさ、厚みをそろえると焼き色が均等に付きます)
   予熱完了後、角皿を上下段に入れる。
   (1段のときは下段に入れる)

 を

まわして押す　約12〜18分

●1段のとき:約12〜18分

ポイント
●焼きムラが気になる場合は
　残り時間約7分で角皿の上下を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)
●生地がべたついたら、ラップに包み冷蔵庫へ。
●市販の生地を使うときは様子を見ながら焼いてください。
●トッピングにアーモンド、くるみ、アンゼリカなどを生地にのせて焼くとよいでしょう。
●粉にココア小さじ2などを加えると、味のバリエーションが楽しめます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

オーブン

スイートポテト

材料(約12個:角皿1皿分)　カロリー(1個分)‥約106kcal　塩分‥‥‥‥0g

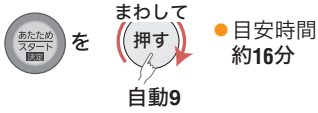
さつまいも(1本250g)……………2本
A｛砂糖……………70g
　 無塩バター……………30g
B｛卵黄……………1½個分
　 バニラエッセンス……………少々
　 (またはバニラオイル)
牛乳……………適量
ドリュール
卵黄……………½個分
みりん……………小さじ½
オーブン用紙ケース(市販品)…………約12枚
(アルミケースでもできます)

作りかた

角皿<上段>
ヒーター加熱

1. さつまいもを耐熱性の平皿にのせて、ラップでおおい庫内中央に置く。

 を

まわして押す　自動9　●目安時間 約16分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約12〜16分。

2. さつまいもを縦2つに切り、スプーンで中身をくり抜く。
   熱いうちに裏ごしをしてAとともに深めの耐熱容器に入れる。
   ふたなしで庫内中央に置く。

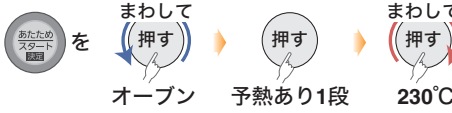
 を

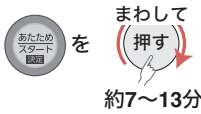
まわして押す　レンジ ▸ 押す　600W ▸ まわして押す　約5分

   木べらで混ぜてBを加える。(牛乳で固さを調節する)

3. 予熱する　(庫内に何も入れない)
   予熱時間:約9分

 を

まわして押す　オーブン ▸ 押す　予熱あり1段 ▸ まわして押す　230℃

4. 生地を絞り出し袋に入れ、オーブン用紙ケースに出す。
   角皿にのせてはけでドリュールを塗り、予熱完了後、上段に入れる。

 を

まわして押す　約7〜13分

オーブン

マドレーヌ

材料(直径9cmの型9個分:角皿1皿分)

カロリー(1個分)‥約244kcal　塩分‥‥‥‥約0.1g

卵……………M寸3個(正味150g)
砂糖(ふるう)……………130g
薄力粉(ふるう)……………130g
無塩バター(2〜3cmの角切り)…………130g
(耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約1分〜1分20秒加熱)
レモンエッセンス……………少々
(またはバニラエッセンス)
紙ケース……………9枚

●紙型のみで焼くときは、様子を見ながら焼いてください。
●2段調理もできます。(上下段)
●2段(上下段)でも、1段のときと同じ時間で焼くことができます。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

1. 卵と砂糖を合わせて混ぜ、湯せんする。
   人肌にあたたまったら、取り出して泡立てる。
   ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、レモンエッセンスを入れる。
2. 予熱する　(庫内に何も入れない)
   予熱時間:約6分

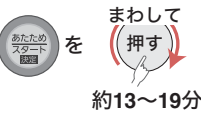
 を

まわして押す　オーブン ▸ 押す　予熱あり1段 ▸ まわして押す　180℃

●2段のとき:予熱あり2段

3. 泡立てた卵に薄力粉を入れ、人肌より熱めに湯せんする。
   粉が残っている半合わせ状態にし、溶かしたバターを加えて、ねらないようにさっくり混ぜる。
4. マドレーヌ型に紙ケースを敷き、生地を入れて角皿に並べる。
   予熱完了後、下段(2段のときは上下段)に入れる。

 を

まわして押す　約13〜19分

●2段のとき:約13〜19分

   加熱後、型から出し、底を上にして冷ます。

ポイント
●焼きムラが気になる場合は
　2段のときは残り時間約7分で角皿の上下を入れかえてください。
　(熱いのでやけどに注意)

オーブン

カステラ

材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)‥約97kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約0.1g

卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M寸6個(正味300g)
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥220g
A { 水あめ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15g
はちみつ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15g
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½ }
強力粉(ふるう)‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥150g

〈新聞紙のカステラ型〉→ P.101

新聞紙‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥6〜7枚
厚紙‥‥‥‥‥‥‥‥‥(底用) 20cm角 1枚
(側面用)8×20cm 4枚
クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)
‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥(底用) 25cm角 1枚
(側面用)8×43cm 2枚

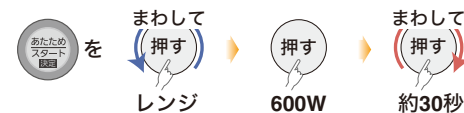
ポイント

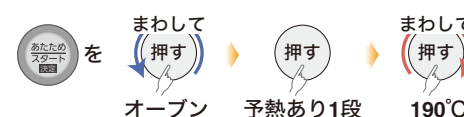
●焼きムラが気になる場合は
残り時間約15分でカステラ型の前後を入れかえてください。(熱いのでやけどに注意)
●焼き立てより、翌日の方がしっとりした食感が味わえおいしくいただけます。

作りかた

角皿<下段>
ヒーター加熱

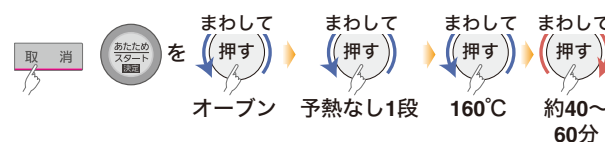
1. 新聞紙の型の底と側面を厚紙で補強し、クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。
(新聞紙のカステラ型の作りかた→ P.101)
2. ボールに卵を溶きほぐして砂糖を入れる。
混ぜながら、湯せんにかける。
ハンドミキサーの高速で約8分、白っぽくもったりするまで泡立てる。
深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を

加熱したAを加えて混ぜ、さらに1〜2分、高速で泡立てる。
3. 予熱する (庫内に何も入れない)
予熱時間:約7分

 を

4. 生地に強力粉を2〜3回に分けて加えながら、ハンドミキサーの中速で混ぜる。粉が見えなくなり、なめらかな生地になるまで、2〜3分混ぜ合わせる。下準備しておいた型に生地を流し込む。
ゴムベラを垂直に立て生地を切るように縦横に何度も動かし、泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。
5. 予熱完了後、角皿にのせて、下段に入れる。

 を

加熱後、さらに焼く。

  を

加熱後、型から出し、側面のクッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を外す。
粗熱が取れたらあたたかいうちにラップを敷いた上に、底を上にして置き、底のシートを外して、全体をラップで包む。

お菓子・パン・ジャム

カステラのアレンジメニュー

抹茶カステラ

材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)‥約99kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約0.1g

「カステラ」の生地(→ P.100)
抹茶※‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
※強力粉と合わせてふるう

作りかた

1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。

ゆずカステラ

材料(約20×20cm、高さ約10cmの型1個分)

カロリー(1/20個分)‥約99kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約0.1g

「カステラ」の生地(→ P.100)
ゆず(皮をすりおろす)‥‥‥‥‥‥‥‥約2個分
ゆず果汁(ゆずを絞る)‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

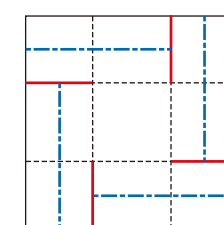
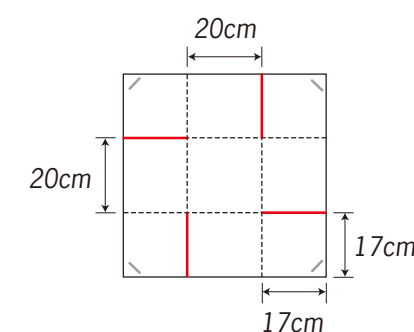
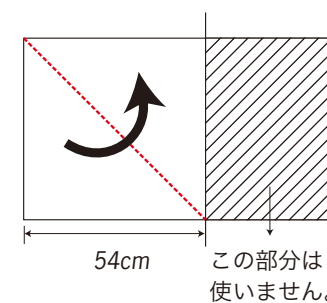
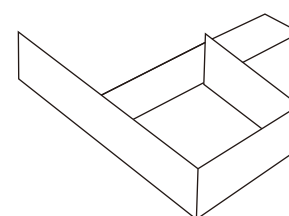
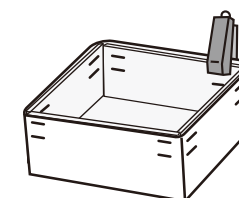
作りかた

1. 「カステラ」と同じ要領で型を作り、生地を焼く。
(ゆずの皮と果汁は、工程2でAを加えたあとに混ぜる)

新聞紙のカステラ型(20×20cm)の作りかた

1. 新聞紙を広げて6〜7枚重ねます。
赤い点線を谷折にし、正方形に切ります。

2. 角をホッチキスで留め、各辺の端から17cmのところ(赤線部分)に、はさみで切り込みを入れます。

3. 17cmの半分のところ(青点線部分)を山折にします。

4. 各辺を折り込み、箱を組み立てます。

5. 組み立てた箱の底と側面に厚紙を敷き、ホッチキスで留めます。

6. クッキングシート(または硫酸紙やグラシン紙)を敷きます。

先に側面にシートを巻きます。その内側に底用のシートの四隅に少し切り込みを入れ、立ち上げしろをもたせて敷きます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

32 シフォンケーキ

シフォンケーキ

材料（直径20cmのアルミ製シフォン型1個分）

カロリー（⅛個分）‥約263kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.2g

卵黄 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸5個分
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 130g
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80ml
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
（またはバニラオイル）
卵白 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸7個分
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 150g

●フッ素加工の型では生地がすべり、上手に焼けない場合があります。

ポイント
●**直径17cmの型で焼くときは**
材料を卵黄M寸3個分、砂糖65g、油40ml、水¼カップ、バニラエッセンス少々、卵白M寸4個分、薄力粉75gにしてください。
●**上面の焦げが気になるときは**
焼き時間残り約5～10分のときに、アルミホイルをかぶせて焼いてください。

薄力粉に加えてアレンジ

抹茶シフォンケーキ

材料
カロリー（⅛個分）‥約265kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.2g
抹茶 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
（薄力粉と合わせてふるう）

ココアシフォンケーキ

材料
カロリー（⅛個分）‥約265kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.2g
ココア ‥‥‥‥‥ 大さじ1
（薄力粉と合わせてふるう）

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター＋スチーム加熱

1. ボールに卵黄と砂糖半量（65g）を入れ、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
油を少しずつ加えてもったりするまで混ぜる。
さらに、水を少しずつ加えて分離しないように混ぜる。
バニラエッセンスを加え、混ぜる。
薄力粉を一度に入れ、粉が混ざるまで泡立て器で混ぜる。
2. 予熱する （庫内に何も入れない）
予熱時間：約8分
給水タンクに満水まで水を入れる。

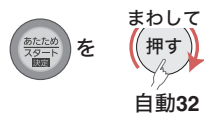
 を

自動32

3. 別のボールに卵白と残りの砂糖を入れ、ツノが立つまで、しっかり泡立ててメレンゲを作る。
（ボールを斜めにしても流れないようになるまで泡立てる）
粉を加えた卵黄にメレンゲ⅓量を入れ、泡立て器でメレンゲが消えるまで、ねらずにさっくり混ぜ、残りのメレンゲの半量を加えて混ぜる。
混ぜた材料を残りのメレンゲに加え、ゴムべらで生地が均等に混ざるまでねらないように、卵白の固まりが消えるまでしっかり混ぜる。
ケーキ型に生地を高い位置から流し込み、型をトントンとたたいて、粗い気泡を抜く。
4. 予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

●目安時間
約50分

加熱後、すぐに型を逆さにして冷ます。
パレットナイフを型と生地の間に入れ、型をひっくり返して生地を取り出す。

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オーブン」予熱あり1段で、下記を参考に様子を見ながら焼く。（紙型は長めに焼く）

型（直径）	温度	予熱	時間
17cm	170℃	あり	約35～45分
20cm			約45～55分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

オーブン

ロールケーキ

材料（1本分：角皿1皿分）
カロリー（1/10本分）‥約225kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸4個（正味200g）
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
（またはバニラオイル）
薄力粉（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 80g
無塩バター（細かく切る）‥‥‥‥‥‥‥ 25g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約20～30秒加熱）
ホイップクリーム（→ P.106の半量）
お好みのフルーツ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

硫酸紙（またはグラシン紙など）
●四隅に切り込みを入れ、角皿に敷く。

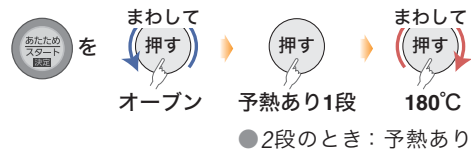
●2段調理もできます。（上下段）

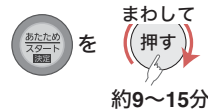
作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. 予熱する （庫内に何も入れない）
予熱時間：約6分

 を

オーブン　予熱あり1段　180℃
●2段のとき：予熱あり2段

2. 「いちごのショートケーキ」の要領で、卵と砂糖を泡立てる。
→ P.106
バニラエッセンスを加えて混ぜる。
薄力粉を全体にふり入れ、底からすくい上げるようにして、粉が見えなくなるまで混ぜる。
溶かしておいた熱いバターを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。
3. 硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷いた角皿に生地を流し入れて平らにし、角皿を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
予熱完了後、下段に入れる。
（2段のときは上下段に入れる）

 を

約9～15分
●2段のとき：約11～17分

4. 粗熱を取り、紙をはがす。
（紙のはがしかた→ 下記ポイント参照）
向こう側約2cm残してホイップクリームとフルーツをのせ、手前から巻く。（焼けた面を上にして巻いてもよい）
巻き終わりを下にしてしばらくなじませる。

ポイント
●**焼きムラが気になる場合は**
2段のときは残り時間約4分で角皿の上下を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）
●**上手に紙をはがすには**
焼けた面を下にして、固く絞ったぬれぶきんをのせ、紙を湿らせてからそっとはがすとよいでしょう。

ロールケーキのアレンジメニュー

ココアロールケーキ

材料（1本分：角皿1皿分）
カロリー（1/10本分）‥約224kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

「ロールケーキ」の材料（→ 上記参照）
ココア※ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
※薄力粉を65gにし、合わせてふるう

抹茶ロールケーキ

材料（1本分：角皿1皿分）
カロリー（1/10本分）‥約230kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

「ロールケーキ」の材料（→ 上記参照）
抹茶※ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
※薄力粉と合わせてふるう

オーブン

チーズケーキ

材料（直径18cmの金属製丸型［底が抜ける型］1個分）

カロリー（1/8個分）‥約229kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.2g

ビスケット地

甘みの少ないビスケット ‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
（またはクラッカー）
無塩バター（細かく切る）‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約30～40秒加熱）

中身

クリームチーズ（室温に戻す）‥‥‥‥‥‥ 200g
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸2個（正味100g）
（卵黄と卵白に分ける）
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
A｛コーンスターチ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
　レモンの皮（すりおろす）‥‥‥‥‥ 1/4個分
　生クリーム、牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥ 各大さじ2
　レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1～2

飾り

B｛あんずジャム ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
　水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1/2
　（合わせて耐熱容器に入れ、ふたをする
　「レンジ」600Wで約30秒加熱）

硫酸紙（またはグラシン紙など）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗っておきます。

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

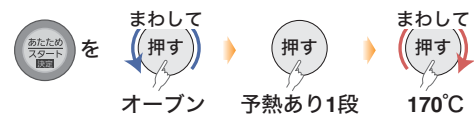
1. ビスケットをビニール袋に入れて、めん棒で細かく砕き、溶かしたバターに混ぜる。ケーキ型の底に敷き詰め、冷蔵庫で冷やして固める。

2. クリームチーズをなめらかになるまでよくねる。
   ●クリームチーズが固い場合は「お好み温度」で20℃に合わせて加熱すると柔らかくなります。

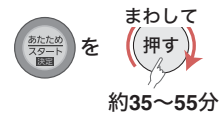
   なめらかにしたクリームチーズに卵黄とAを加えて十分に混ぜる。
   卵白はツノが立つまで固く泡立て、砂糖を加えてよく泡立てる。
   卵白をクリームチーズの生地に入れ、固まりが消えるまでしっかり混ぜる。

3. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約5分

 を

まわして 押す → 押す → まわして 押す
オーブン　予熱あり1段　170℃

4. ケーキ型の内側に型と同じ高さに切った硫酸紙（またはグラシン紙など）を巻いて、中身の生地を流し込み、表面を平らにする。予熱完了後、角皿にのせて下段に入れる。

 を

まわして 押す
約35～55分

5. 加熱後、すぐに硫酸紙（またはグラシン紙など）とケーキの間にナイフを入れ、冷蔵庫で冷やす。
   型から出し、硫酸紙（またはグラシン紙など）を外す。
   Bをチーズケーキの表面に塗って仕上げる。

オーブン

フルーツケーキ

材料（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）

カロリー（1/10個分）‥約211kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

無塩バター（室温に戻す）‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
砂糖（ふるう）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸2個（正味100g）
A｛薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 130g
　ベーキングパウダー ‥‥‥‥‥‥ 小さじ1/2
　（合わせてふるう）
洋酒漬けドライフルーツ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 130g
（軽く水けを切る）

硫酸紙（またはグラシン紙など）

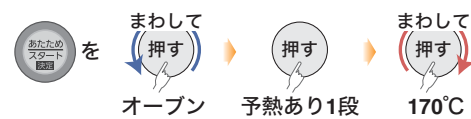
●型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（またはグラシン紙など）を敷きます。

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

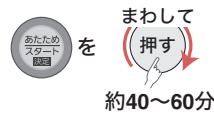
1. 予熱する　（庫内に何も入れない）
   予熱時間：約5分

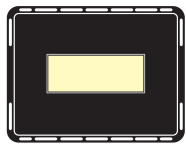
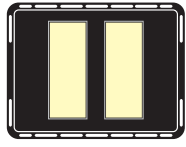
 を

まわして 押す → 押す → まわして 押す
オーブン　予熱あり1段　170℃

2. ボールにバターを入れ、なめらかなクリーム状になるまで泡立て器で混ぜる。
   砂糖を3回ぐらいに分けて加え、よく混ぜる。
   溶きほぐした卵を少しずつ加え混ぜる。
   Aを一度に加えて混ぜ、ある程度混ざったら軽く水けを切った洋酒漬けドライフルーツを入れ、全体に混ぜ合わせる。
   型に生地を入れ、表面を平らにする。
   ゴムべらを底まで入れて中央をくぼませる。

3. 図のように型をのせた角皿を、予熱完了後、庫内下段に入れる。

 を

まわして 押す
約40～60分

●2個でも1個のときと同じ時間で焼くことができます。

1個のとき

2個のとき

ポイント

●**焼きムラが気になる場合は**
残り時間約10分で型の前後を入れかえてください。
（熱いのでやけどに注意）

●ドライフルーツは、ラム酒などに数日前から漬けておくとおいしく焼き上がります。

●粗熱が取れたら全体をラップで包み、数日おくとよりしっとりした仕上がりになります。

フルーツケーキのアレンジメニュー

ショコラオレンジのケーキ

材料（約20×8cmの金属製パウンド型1個分）

カロリー（1/10個分）‥約228kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.1g

「フルーツケーキ」の生地※1（→ 左記参照）
ココア※2 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
A｛オレンジマーマレード ‥‥‥‥‥‥‥ 120g
　くるみ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g

※1 ドライフルーツをAに代える
※2 薄力粉、ベーキングパウダーと合わせてふるう

作りかた

1. お好みの大きさに砕いたくるみをフライパンで軽くいり、冷ましておく。
2. 「フルーツケーキ」と同じ要領で生地を作り、焼く。

ポイント

くるみはいりすぎると苦みが出るため、軽くいりましょう。

お菓子・パン・ジャム

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.52「オーブン」

31 スポンジケーキ

いちごのショートケーキ

材料（直径*18cm*の金属製丸型*1*個分）

カロリー（⅛個分）‥約*396kcal*
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約*0.1g*

スポンジケーキ生地

卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸*3*個（正味*150g*）
砂糖（ふるう） ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *90g*
薄力粉（ふるう） ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *90g*
A { 牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ*2*
　 無塩バター（細かく切る） ‥‥‥‥‥‥‥ *15g*
バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
（またはバニラオイル）

ホイップクリーム

生クリーム ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *2*カップ
B { 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*4*〜*6*
　 バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

シロップ

C { 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*2*
　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*4*
　 （合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」*600W*で約*30*〜*40*秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる） ‥‥‥‥‥‥ 大さじ*2*
いちご（縦半分に切る） ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（または グラシン紙など）を敷きます。

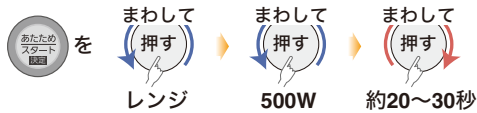
生地材料 ＼ 大きさ	直径15cm	直径21cm
卵	M寸2個（正味100g）	M寸4個（正味200g）
砂糖	50g	120g
薄力粉	50g	120g
牛乳	大さじ½	大さじ1
無塩バター	10g	20g

お菓子・パン・ジャム

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター＋スチーム加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたをして、庫内中央に置く。

 を

ボールに卵を溶きほぐして砂糖を加え、混ぜながら湯せんにかける。指先を入れてあたたかく感じたら（約*35*〜*40*℃）、湯せんから外す。

2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約*7*分
給水タンクに満水まで水を入れる。

を

3. 湯せんした卵にバニラエッセンスを加え、あたたかいうちにハンドミキサーの高速でしっかり泡立てる。

ボリュームが出て、生地をたらして文字が書けるぐらいになれば、低速にして熱が取れるまで泡立てる。

ポイント
泡立て器の場合は、湯せんであたためながら、ボリュームが出てくるまで泡立て、湯せんから外して熱が取れるまでしっかり泡立てる。

きめ細かくつやのある状態になったら、へらに持ちかえ、薄力粉を全体にふり入れて底からすくい上げるようにして粉が見えなくなるまで混ぜる。

溶かしておいた熱いAを全体に散らすように加え、手早く混ぜる。

4. 生地を高い位置からゆっくりと流し入れる。
（泡を均一にするため）
型を軽くたたいて粗い気泡を抜く。
型を角皿にのせ、予熱完了後すばやく下段に入れる。

 を

●目安時間
約33分

きれいな焼き色が付き、中央を指先で触ってみて弾力があれば焼き上がり。
（または竹ぐしを刺してみて、
生地が付いてこなければよい）

5. 型ごと約*20cm*の高さから落として焼き縮みを防ぐ。
型から出して底を上にしてあみにのせ冷ます。
（粗熱が取れたらビニール袋へ）
生クリームにBを加え、冷やしながらツノが立つぐらいまで泡立てる。

スポンジ生地は底から*2cm*の厚さで*2*枚に切る。

*1*枚目の生地にCのシロップの半量を塗り、泡立てた生クリームを塗る。縦半分に切ったいちごを並べ、*2*枚目の生地をかぶせて残りのシロップを塗る。
表面全体に泡立てた生クリームを塗る。
残りのクリームといちごで飾る。

●手動のとき、紙型で焼くときは
→「オーブン」予熱あり*1*段で、下記を参考に様子を見ながら焼く。

型（直径）	温度	予熱	時間
15cm	160℃	あり	約25〜35分
18〜19cm			約28〜38分
21cm			約29〜39分

●スチームプラスが使えます→ *P.49*

アドバイス

卵の泡立てのコツ

洋菓子
大庭浩男先生

湯せんであたためるとより泡立ちやすくなります。
ただし、あたたかい状態でできる泡のきめは粗く不安定です。
人肌にあたたまったら湯せんから外し、きめ細かい安定した状態になるまでしっかり泡立て、熱を取ることが大切です。
ハンドミキサーを使わずに手で泡立てる場合は、ボリュームが出にくいので湯せんにかけたままで泡立てます。
ボリュームが出てきたら湯せんから外し、熱が取れてきめ細やかな泡になるまで泡立てましょう。

砂糖について

上白糖で作るスポンジは焼き色がよく、しっとりとしたカステラ風に焼き上がります。
てんさい糖を使ったり、砂糖の量を減らしたりしてその分をハチミツ、メープルシロップなどに代えると、また違った風味が楽しめます。

31 スポンジケーキ

チョコレートケーキ

材料（直径*18cm*の金属製丸型*1*個分）

カロリー（⅛個分）・約*278kcal*
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約*0.1g*

スポンジケーキ生地

卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸*3*個（正味*150g*）
砂糖（ふるう） ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *90g*
{ 薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *70g*
　ココア ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *20g*
　（合わせてふるう）
A { 牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ*2*
　 無塩バター（細かく切る） ‥‥‥‥‥‥‥ *15g*
バニラエッセンス（またはバニラオイル） ‥‥ 少々

ホイップクリーム

生クリーム ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ *1*カップ
B { 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*2*〜*3*
　 バニラエッセンス ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

シロップ

C { 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*2*
　 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ*4*
　 （合わせて耐熱容器に入れふたをする
　 「レンジ」*600W*で約*30*〜*40*秒加熱）
ブランデー（Cと合わせる） ‥‥‥‥‥‥ 大さじ*2*
チョコレート（薄く削る） ‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
硫酸紙（またはグラシン紙など）

●ケーキ型の内側に薄くバター（分量外）を塗り、硫酸紙（または グラシン紙など）を敷きます。

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター＋スチーム加熱

1. 「いちごのショートケーキ」の要領で（→ *P.106*）ココア生地を焼き、ホイップクリームを作る。（→ 上記参照）
2. 生地を冷まして底を上にして横*2*段に切り、切り口と全体にシロップを塗る。
3. 底になる面を除いてホイップクリームを塗り、チョコレートを全体にまぶす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ *P.52*「オーブン」

必見！レンジの便利わざ

■豆腐の水切り
揚げ物・いため物に
1. 耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 1丁（約400g）につき、「レンジ」600Wで約2～3分。（½丁のときは約1分～1分30秒）
3. キッチンペーパーで包み、皿にのせ、重し（皿1枚）をし、約5分おく。

■にんにくの臭み抜き
刺激臭が消えて使いやすくなります
1. 薄皮を付けたまま、ラップに包み庫内中央に置く。
2. 1片につき、「レンジ」500Wで約20秒。（大きさによって様子を見ながら）

■めんたいこの解凍
1. 冷凍しためんたいこ6本（約180g）を耐熱皿にのせ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「6 お好み温度」を選び、ダイヤルで「15～25℃」に合わせて「あたため・スタート」ボタンを押す。

■アイスクリームを食べやすく
スプーンが入る状態にします
1. アイスクリーム（200～500ml）のふたを取り、庫内中央に置く。
2. 「6 お好み温度」を選び、ダイヤルで「－10℃」または「－5℃」に合わせて「あたため・スタート」ボタンを押す。

■バターを溶かす
1. 細かく切り、耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。
2. 50gにつき「レンジ」500Wで様子を見ながら約40～50秒加熱。

●サンドイッチ用のからしバターは時間を短めに。

■チョコレートを溶かす
1. 耐熱容器に板チョコ50gを割り入れ、牛乳大さじ1を加えて、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」500Wで約50秒～1分10秒。

●固さは牛乳の量で調節する。

■干ししいたけを戻す
水で戻すより早くてふっくら
1. 耐熱容器にしいたけを適量入れ、ひたひたの水を入れて、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで約20～30秒、様子を見ながら加熱。
●戻し汁は、だし汁に。

■ホットワイン
1. 赤ワイン約150mlにシナモン、クローブなどのスパイスを加え、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「3 酒かん」60℃で加熱。

●耐熱性のあるカップをお使いください。

■ゼラチンを溶かす
1. 耐熱容器に水¼カップとゼラチン5gを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」600Wで約30～40秒加熱。

■お菓子（せんべい）の乾燥
パリッと乾燥
1. 耐熱皿に重ならないようにせんべいを適量並べ、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」500Wで様子を見ながら加熱。

●加熱しすぎると焦げるので注意する。

■めんつゆ
1. 耐熱容器に水¼カップ、削り節3g、みりん大さじ3、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3を入れ、ふたをして庫内中央に置く。
2. 「レンジ」500Wで約2分加熱。
3. 取り出してそのまま粗熱を取り、茶こしでこす。

●冷蔵庫で冷やせば、そばやうどん、そうめんのめんつゆに。

■鶏の酒蒸し
1. 鶏もも肉1枚（250g）の皮目にフォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。軽く塩をして耐熱容器に入れて酒少々をかけ、10分ほどおく。
2. 薄切りにしたしょうがと白ねぎを肉に適量のせ、ラップをして庫内中央に置く。
3. 「レンジ」600Wで約4～5分加熱。竹ぐしを刺して透明な汁が出たらでき上がり。ふたをしたまま約10分間蒸らす。
4. 肉を適当な大きさに切って盛り付け、お好みのたれをかける。

■あさりの酒蒸し
1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿に砂出しをしたあさり300g、バター10g、白ワイン大さじ2を入れる。
みじん切りにしたにんにくと、あさつきを適量散らし、ラップなしで庫内中央に置く。
2. 「レンジ」300Wスチームで約9～12分加熱。

●あさりの砂出しのコツ→P.211

ごはん

アイデアクッキング

レンジ

おかゆ

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約134kcal　塩分‥‥0g

米‥‥0.09L（½合）
水‥‥2½カップ

●梅干しなどといっしょにいただいてもよいでしょう。

作りかた　レンジ加熱
1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにラップをして庫内中央に置く。

おかゆのアレンジメニュー

あずきがゆ
材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約167kcal　塩分‥‥0g

米‥‥0.09L（½合）
水‥‥2カップ
あずき‥‥20g
あずきのゆで汁‥‥½カップ

作りかた　レンジ加熱
1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. あずきをたっぷりの水（分量外）でゆでる。
煮立ったらゆで汁を捨て、再び3カップの水（分量外）でゆでる。
煮立ったら弱火にして、皮がはがれないようにゆでる。
煮えたらざるにあげ、乾燥しないようにぬれぶきんをかける。
ゆで汁は1カップ分残しておく。
3. ボールにあずき、ゆで汁を入れ、ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 左記参照

いもがゆ
材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約167kcal　塩分‥‥0g

米‥‥0.09L（½合）
水‥‥2½カップ
さつまいも‥‥50g

作りかた　レンジ加熱
1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
さつまいもは皮をむき、3mmのいちょう切りにする。
2. ボールにさつまいもを入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 左記参照

トマトがゆ
材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約305kcal　塩分‥‥約1.9g

米‥‥0.09L（½合）
水‥‥2½カップ
トマト（1cm角に切る）‥‥½個
ピーマン（5mm角に切る）‥‥1個
ツナ缶‥‥40g
ケチャップ‥‥大さじ4
顆粒スープの素‥‥大さじ1
スライスチーズ‥‥2枚

作りかた　レンジ加熱
1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールにチーズ以外の材料を入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 左記参照
加熱後、よく混ぜる。チーズをのせて、さらに混ぜる。

さけがゆ
材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約170kcal　塩分‥‥約0.7g

米‥‥0.09L（½合）
水‥‥2½カップ
顆粒だしの素‥‥小さじ⅔
生ざけ切り身‥‥50g
（骨を取り、食べやすい大きさに切る）
塩‥‥適量

作りかた　レンジ加熱
1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間水につける。
2. ボールに塩以外の材料を入れ、よく混ぜる。
ラップをして庫内中央に置く。
「おかゆ」と同じ要領で加熱する。
→ 左記参照
加熱後、よく混ぜ、塩で味を調える。

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.45「レンジ」

レンジ

五穀ごはん

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約312kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥0g

五穀 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 合わせて50g
（もちあわ、ひえ、もちきび、そばの実、押し麦など）
米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 0.36L（2合）
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

作りかた　　レンジ加熱

1. 米は洗い、五穀は茶こしなどで水洗いする。直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。

2. 1にラップをして、庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわす 約7〜9分 ▶

2秒間押す 仕上がり 150W ▶ まわして 押す 約16〜20分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

ごはん

レンジ

五目ごはん

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約385kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥約1.1g

米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 0.36L（2合）
だし汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 410ml
（顆粒昆布だしの素　小さじ⅔使用）
鶏もも肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
A ｛薄口しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½
　　砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
　　みりん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
にんじん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
薄揚げ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚（25g）
こんにゃく ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ⅓丁（50g）
干ししいたけ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
きぬさや（筋を取る） ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10枚

作りかた　　レンジ加熱

1. 米を洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れ、約1時間だし汁につける。

2. 肉は小さめの一口大に切り、Aで下味を付ける。にんじん、薄揚げ、こんにゃく、戻したしいたけはせん切りにする。きぬさやはラップに包み、耐熱性の平皿にのせ庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわして 押す 約30秒

加熱後、水にさらして色止めをし、細く切る。

3. だし汁につけた米に、きぬさや以外の具を入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわす 約14〜16分 ▶

2秒間押す 仕上がり 150W ▶ まわして 押す 約19〜21分

炊き上がったらきぬさやを加えて軽く混ぜ、乾いたふきんをかけて約5〜6分蒸らす。

レンジ

中華おこわ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約325kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約1.6g

もち米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 0.36L（2合）
水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1カップ
A ｛干ししいたけの戻し汁 ‥‥‥‥‥ ½カップ
　　しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½
　　酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
B ｛焼き豚（5mmの角切り） ‥‥‥‥‥‥ 100g
　　ゆでたけのこ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
　　（いちょう切り）
　　干ししいたけ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2枚
　　（水で戻してせん切り）
●干ししいたけの戻しかた→ P.108

作りかた　　レンジ＋スチーム加熱

1. もち米を洗い、深めの耐熱容器に入れ、約1時間水につける。

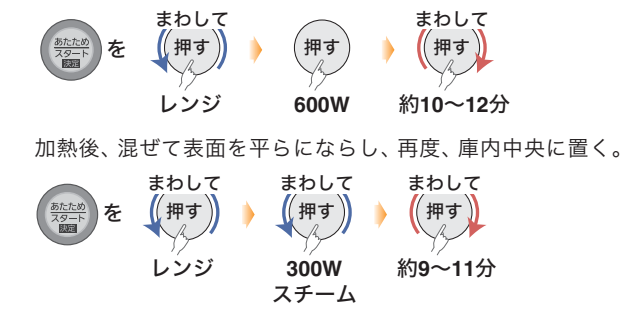
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
水につけたもち米に、AとBを加えて混ぜる。ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわして 押す 約10〜12分

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ まわして 押す 300W スチーム ▶ まわして 押す 約9〜11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

レンジ

赤飯

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥‥約305kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 0g

もち米 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 0.36L（2合）
あずき ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
（市販の赤飯用水煮あずきの場合は80g）
あずきのゆで汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1½カップ

作りかた　　レンジ＋スチーム加熱

1. あずきをたっぷりの水でゆでる。煮立ったら、ゆで汁を捨て、再び5カップの水でゆでる。煮立ったら弱火にして、皮が破れないように気を付ける。煮えたらざるにあげ、あずきとゆで汁に分ける。

2. もち米を洗う。深めの耐熱容器に入れ、あずきのゆで汁（市販の赤飯用水煮あずきを使う場合は缶汁と水で可）1½カップを加えて、約1時間おく。

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
ゆで汁につけたもち米にあずきを混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわして 押す 約8分〜8分30秒

加熱後、混ぜて表面を平らにならし、再度、庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ まわして 押す 300W スチーム ▶ まわして 押す 約10〜11分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らし、お好みでごま塩をふる。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」

レンジ

白ごはん

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約267kcal
塩分 ………………0g

米 ………………………… 0.36L（2合）
水 ……………………………… 380ml

●季節やお米の種類によって炊き上がりが異なります。
●水量は目安のため、お好みで加減を。

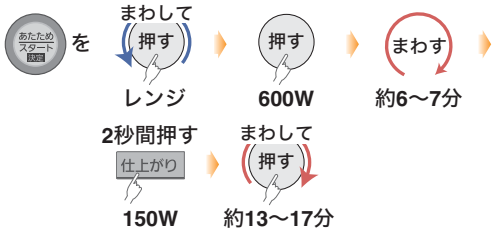
作りかた

レンジ加熱

1. 米は洗い、直径25cmの耐熱ガラス製ボールに入れて、約1時間水につける。
2. 米を入れたボールにふんわりとラップをして、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわす 約6〜7分

2秒間押す 仕上がり 150W → まわして 押す 約13〜17分

炊き上がったら軽く混ぜ、ふたをして約5分蒸らす。

グリル

パエリア風ライス

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約402kcal
塩分 ……………… 約2.4g

冷やごはん ……………… 600g（約2合分）
ツナ（缶汁） ……………………… 1缶分

A
- トマトの水煮（1cmの角切り）…… ¼缶（100g）
- 塩 ……………………… 小さじ⅓
- カレー粉 ………………… 小さじ1½

B
- あさり（砂出しをする）…………… 300g
- 白ワイン ………………………大さじ2

バター（室温） …………………… 10g

C
- ツナ缶（身のみ） ………………… 80g
- 冷凍シーフードミックス ………… 200g（自然解凍し、十分に水けを切る）
- たまねぎ（みじん切り）……………½個
- ピーマン（細切り） ……………… 2個
- カレー粉 …………………………小さじ1
- 顆粒スープの素 ……………………小さじ2

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ごはんとA、ツナ缶の缶汁をよく混ぜる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
深めの耐熱皿にBを入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして 押す レンジ → まわして 押す 300W スチーム → まわして 押す 約9〜12分

あさりの口が開くとでき上がり。加熱後、貝と汁に分ける。汁は大さじ2をCに加え、全体をよく混ぜておく。

3. 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、混ぜたごはんを周囲の溝を避けて敷き詰める。（→ P.113）
その上に、Cをのせて、上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル → 押す 両面上段 → まわして 押す 約19〜21分

加熱後、ボールに移し、全体をよく混ぜ合わせ、あさりをのせる。
●あさりの砂出しのコツ→ P.211

グリル tsuji

チキンライス

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約442kcal
塩分 ……………… 約2.4g

冷やごはん ……………… 600g（約2合分）

A
- ケチャップ …………………… 180g
- オリーブ油 ……………………大さじ1
- 牛乳 ……………………………小さじ4

バター（室温） …………………… 10g
鶏もも肉 ………………………… 250g
（1.5cmの角切りにし、塩小さじ⅓、こしょう少々をする）
たまねぎ（1cmの角切り） …………… 100g
ピーマン（1cmの角切り） …………… 2個
生マッシュルーム（¼に切る）………… 5個
パセリのみじん切り ……………… 適量

ポイント
冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約1〜2分加熱してから混ぜます。

アドバイス
一番下に野菜を置いてから、ごはんをおおいかぶせるように置くことで野菜の火通りがよくなります。

西洋料理
若林知人先生

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れてよく混ぜ、ごはんと混ぜ合わせておく。

2. 柔らかくしておいたバターをグリル皿の全面に塗り、下ごしらえをした肉と野菜を図のようにグリル皿の周囲の溝を避けて均等に置く。

その上にごはんをおおいかぶせるようにのせる。
上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル → 押す 両面上段 → まわして 押す 約19〜21分

表面がパリッと、内部は野菜の水分でしっとりしていればOK。
加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせる。
パセリのみじん切りをふりかける。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」、 P.47「グリル」上面

レンジ

黒豆

材料

カロリー(1/10量分)‥約97kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.3g

黒豆‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ(140g)

A
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥4カップ
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
- しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥小さじ1½
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
- 重曹‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼

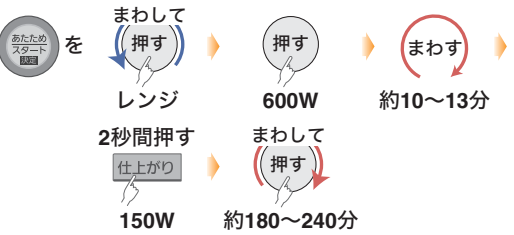
クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 黒豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に黒豆とAを入れ、一晩おく。
●さびた釘とともに漬け込むと、より黒く仕上がります。
割れた豆は取り除きましょう。

2. 一晩おいた黒豆にクッキングシートで落としぶたをし、
ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.115

 を

まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわす 約10〜13分 →
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして 押す 約180〜240分

2、3粒取り出し、指で軽くつぶれるようなら、
落としぶたを外し、ふたをして一昼夜おく。
(しわを防ぎ、味をしみ込ませるため)

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。

レンジ

金時豆

材料

カロリー(1/10量分)・約186kcal
塩分‥‥‥‥‥約1.3g

金時豆‥‥‥‥‥‥‥2カップ(300g)

A
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 重曹‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥5カップ

水‥‥‥‥‥‥‥‥‥4½カップ
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥300g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

クッキングシート

作りかた レンジ加熱

1. 金時豆を洗ってざるにあげ、水けを切る。
深めの耐熱容器に金時豆とAを入れ、一晩おく。

2. 一晩おいた金時豆にふたをして、庫内中央に置く。

 を

まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわして 押す 約14〜15分

加熱後、一度ざるにあげて、煮汁を捨てる。

3. 深めの耐熱容器にアクを抜いた金時豆と水を入れ、
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして
庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.115

 を

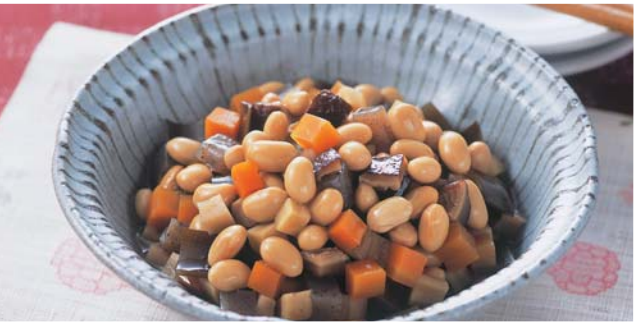
まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわす 約11〜13分 →

2秒間押す 仕上がり 150W → まわして 押す 約60〜90分

豆が柔らかくなったら再び煮汁を捨て、砂糖の半量(150g)
を入れ、容器をゆり動かして混ぜ20分おく。
残りの砂糖(150g)と塩を入れ、再度ゆり動かして、
全体に味をなじませる。

ポイント
●砂糖を一度に入れると、豆が固くなる場合があります。
●冷めるまでおくと、味が一段とよくなります。

レンジ

五目豆

材料

カロリー(1/10量分)‥約49kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.7g

水煮大豆‥‥‥‥‥‥‥‥170g
昆布‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g
干ししいたけ‥‥‥‥‥‥‥2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
にんじん‥‥‥‥‥‥‥¼本(50g)
ごぼう‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
こんにゃく‥‥‥‥‥‥‥¼丁(60g)

A
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥1カップ
(昆布、干ししいたけの戻し汁と合わせて)
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
- しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼

作りかた レンジ加熱

1. 昆布は1cm角に切り、水で戻す。
戻したしいたけは、1cm角に切る。
にんじん、ごぼうは大豆の大きさに角切り、
ごぼうは水にさらしてアクを抜く。
こんにゃくは1cm角に切り、塩もみして水で洗う。

2. 深めの耐熱容器に大豆と、下ごしらえした材料、Aを入れる。
ふたをして、庫内中央に置く。
●容器について→ 下記参照

 を

まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわす 約8〜10分 →
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして 押す 約35分

●耐熱容器の深さによっては、吹きこぼれることがあります。

レンジ

枝豆

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥‥約37kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.7g

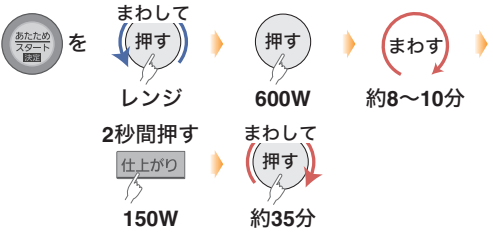
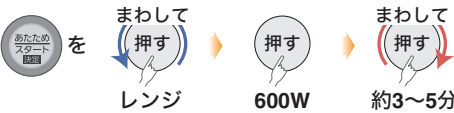
枝豆‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
塩(塩もみ用)‥‥‥‥‥‥2〜4g

作りかた レンジ加熱

1. 枝豆は、洗って塩もみをし、約5〜10分おく。

2. 耐熱性の平皿の上に平らに広げてラップをし、庫内中央に
置く。

 を

まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわして 押す 約3〜5分

加熱後、うちわなどで冷ます。(色よく仕上げるために)
●100g未満のときは「レンジ」500Wで様子を見ながら
加熱してください。
●必ず平皿にのせてください。
●季節や野菜の保存状態により、仕上がりが異なります。

煮込みに使う容器、落としぶたについて

●ふきこぼれないように深めで側面がまっすぐな耐熱容器を使いましょう。

●材料がかぶるくらいの煮汁で煮込みましょう。
材料が煮汁から出ていると、焦げ付くことがあります。
煮汁が少ないときは必ず落としぶたをしましょう。

●落としぶたには、穴をあけたクッキングシートを使います。
金属製の落としぶたは使えません。

ゆで物・煮物・汁物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」

レンジ

キーマカレー

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約354kcal　塩分‥‥‥‥‥‥約2.7g

A
- にんじん（5mmの角切り）‥‥‥‥‥‥‥‥¼本（50g）
- たまねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥‥1個（200g）
- しょうが、にんにく（みじん切り）‥‥‥各1片
- 豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥300g（塩、こしょうをして混ぜておく）
- セロリ（筋を取り5mmの角切り）‥‥1本（100g）
- トマト‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小1個（180g）（横半分に切り、ヘタと種を取り除き、1cmの角切り）
- バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥15g

カレールー（市販品　細かく刻む）‥‥‥‥‥‥90g
白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
プレーンヨーグルト‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作りかた　レンジ加熱

1. 耐熱ガラス製ボールにAの材料を、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、肉、セロリ、トマト、バターの順に入れてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

まわして押す（レンジ）→ 押す（600W）→ まわして押す（約10〜14分）

2. 下ごしらえをした具に、白ワイン、ルーを加えてルーが溶けるまでよく混ぜる。
   再びラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を

まわして押す（レンジ）→ 押す（600W）→ まわして押す（約5〜7分）

途中で2〜3回混ぜる。
加熱後、プレーンヨーグルトを混ぜる。
仕上げに塩、こしょうで味を調える。

ターメリックライスの作りかた

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約271kcal　塩分‥‥‥‥‥‥‥‥0g

あたたかいごはん‥‥‥‥‥‥約600g（約2合分）
ターメリックパウダー‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにごはんを入れる。
   ターメリックパウダーを全体にふりかけ、バターを入れる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   ラップなしで庫内中央に置く。
   「レンジ」300Wスチームで約4分加熱。
   取り出して全体を混ぜる。

レンジ

肉じゃが

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥‥約312kcal　塩分‥‥‥‥‥‥約3.0g

牛薄切り肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
じゃがいも‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥3個（450g）
たまねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1個（200g）
にんじん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥½本（100g）

A
- だし汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2カップ（顆粒だしの素の場合は、小さじ⅔使用）
- しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ4
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2〜3
- 酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1

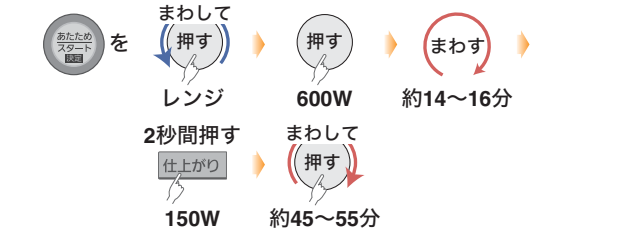
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. じゃがいもは皮をむき、4〜8つ切りにし水にさらす。
   たまねぎは8つ切り、にんじんは一口大に切り、肉は適当な大きさに切る。
2. 深めの耐熱容器に、下ごしらえをした材料とAを入れる。
   クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。（ふたを忘れると焦げ付きます）
   ●容器と落としぶたについて→ P.115

ポイント
●アクが気になるときは、煮込む前に肉をフライパンでいためておきましょう。
●肉は表面に出ないようにしましょう。

 を

まわして押す（レンジ）→ 押す（600W）→ まわす（約14〜16分）→ 2秒間押す 仕上がり（150W）→ まわして押す（約45〜55分）

レンジ

きのこサラダ

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥‥約40kcal　塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.2g

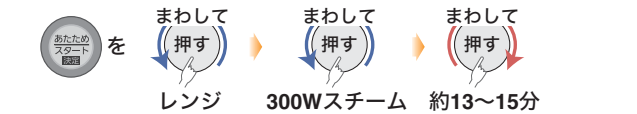
しめじ、まいたけ、えのき‥各100g（ほぐす）
生しいたけ（薄切り）‥‥‥100g
にんにく（包丁でつぶす）‥‥1片
バター‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g

ドレッシング
こしょう、しょうゆ‥‥‥各少々
A
あさつき（小口切り）‥‥‥適量

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   きのこ、にんにく、バターを耐熱性の平皿（直径20〜25cm）に入れ、ラップなしで庫内中央に置く。

 を

まわして押す（レンジ）→ まわして押す（300Wスチーム）→ まわして押す（約13〜15分）

   加熱後、よく混ぜて水けを切る。
2. にんにくを取り出し、ドレッシングの材料を混ぜる。
3. 加熱したきのこにお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

ポイント
●下記のようにお好みの野菜に変えて、アレンジしましょう。野菜の分量は合わせて400gにします。
●野菜の種類や状態により仕上がりが異なります。特に根菜類は火が通りにくいため細かく切りましょう。

きのこサラダのアレンジメニュー

キャベツのさっぱりサラダ

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥‥約94kcal　塩分‥‥‥‥‥‥約1.1g

キャベツ（3cmの色紙切り）‥‥‥‥300g
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥100g

ドレッシング
オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1〜2
レモン汁‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
粗びきこしょう、砂糖‥‥‥‥‥各少々

A
薄切りハム（適当な大きさに切る）‥2〜3枚

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で加熱する。
   加熱後、よく混ぜて水けを切る。
2. ドレッシングの材料を混ぜる。
3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

かぼちゃのサラダ

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約154kcal　塩分‥‥‥‥‥‥約0.3g

かぼちゃ（拍子木切り）‥‥‥‥‥‥300g
にんじん（太めのせん切り）‥‥‥‥100g

ドレッシング
粒コーン缶（水けを切る）‥‥‥‥‥50g
プレーンヨーグルト、マヨネーズ‥各大さじ2
砂糖、塩、酢‥‥‥‥‥‥‥‥‥各少々

A
レーズン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量（湯で戻し、水けを切る）

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で加熱する。
   加熱後、よく混ぜて水けを切る。
2. ドレッシングの材料を混ぜる。
3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、ドレッシングとあえる。

根菜和風サラダ

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約136kcal　塩分‥‥‥‥‥‥約1.4g

ごぼう（細めのせん切り）‥‥‥‥‥150g
れんこん（いちょう切り）‥‥‥‥‥150g
（ごぼうとれんこんは水につけておく）
にんじん（せん切り）‥‥‥‥‥‥‥100g

たれ
しょうゆ、みりん‥‥‥‥‥‥各大さじ2
砂糖、ごま油、いりごま‥‥‥各大さじ1

A
赤とうがらし（輪切り）‥‥‥‥‥‥適量

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 「きのこサラダ」と同じ要領で約15分加熱する。
   加熱後、よく混ぜて水けを切る。
2. たれの材料を混ぜる。
3. 加熱した1にお好みでAを加えて混ぜ、たれとあえる。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」

グリル

オニオングラタンスープ

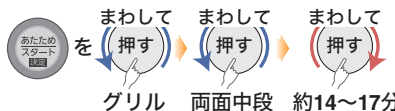
材料（4人分）　カロリー（1人分）・・約250kcal　塩分・・・・・・・・・・・約2.3g

たまねぎ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・・・・500g
バター・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・25g
A スープ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6カップ
（コンソメスープの素2個を使用）
ローリエ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1枚
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
フランスパン・・・・・・・・・・・・・4枚（1枚10g）
（厚さ5mmに切る）
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・・・・・・・・100g
粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4

作りかた　グリル皿<中段>　レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎを、バターを入れて熱した厚手の鍋に入れ、あめ色になるまでていねいにいためる。
いためたあと、Aを加えて中火で約30分煮込む。
塩、こしょうで味を調える。
フランスパンをトーストしておく。

2. 深めの耐熱容器に加熱したスープを4等分にして入れる。
その上に、トーストしたフランスパンを1枚ずつのせ、ナチュラルチーズと粉チーズをかける。
グリル皿にのせて中段に入れる。

あたためスタート を まわして押す グリル → まわして押す 両面中段 → まわして押す 約14〜17分

レンジ

具だくさんスープ

材料（4人分）　カロリー（1人分）・・約116kcal　塩分・・・・・・・・・・・・約1.6g

A
ごぼう（皮をこそげる）・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・½本（100g）
大根・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
じゃがいも・・・・・・・・・・・・小1個（100g）
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・¼個（50g）
生しいたけ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5枚
鶏もも肉（皮なし）・・・・・・・・・・・・・150g

B
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
（顆粒昆布だしの素　小さじ1使用）
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1½

作りかた　レンジ加熱

1. Aを1cmの角切りにし、肉はサッと湯通ししておく。

2. 直径約25cmの耐熱ガラス製ボールにAとBを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわす 約14〜16分
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約24〜26分

レンジ

かれいの煮つけ

材料（4人分）　カロリー（1人分）・・約153kcal　塩分・・・・・・・・・・・約2.0g

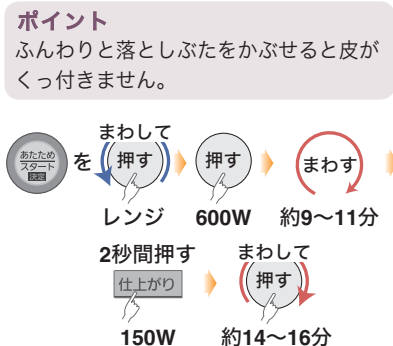
かれい切り身・・・・・・・・4切れ（1切れ100g）
A
水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・120ml
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90ml
砂糖、しょうゆ・・・・・・・・・・・・各大さじ4
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ4
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. かれいの皮目に飾り包丁を入れる。

2. かれいを耐熱容器に入れ、Aを加える。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.115

ポイント
ふんわりと落としぶたをかぶせると皮がくっ付きません。

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわす 約9〜11分
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約14〜16分

レンジ

さつまいもと鶏肉のうま煮

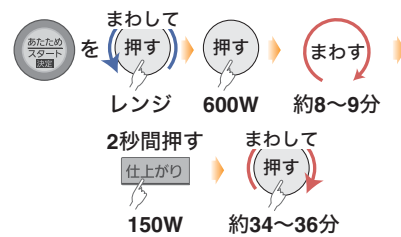
材料（4人分）　カロリー（1人分）・・約313kcal　塩分・・・・・・・・・・・約0.9g

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g
さつまいも・・・・・・・・・・・・・・・・・・・500g
しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1片
A
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
（顆粒だしの素　小さじ⅓使用）
グリーンピースの水煮・・・・・・・・・・・・・適量
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. 肉は一口大に切る。
さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにする。
しょうがはせん切りにする。
Aを混ぜ合わせておく。

2. 深めの耐熱容器に肉とさつまいも、しょうが、Aを入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわす 約8〜9分
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約34〜36分

加熱後、グリーンピースを散らす。

レンジ

野菜のうま煮

材料（4人分）　カロリー（1人分）・・約280kcal　塩分・・・・・・・・・・・約1.2g

豚バラ肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・1本（150g）
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・½本（100g）
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・½丁（125g）
ゆでたけのこ・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
干ししいたけ・・・・・・・・・・・・・・・2〜3枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
A
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2½
しょうゆ、みりん・・・・・・・・・各大さじ2
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
（顆粒だしの素の場合は、小さじ⅓使用
干ししいたけの戻し汁と合わせて）
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. 肉は一口大に切る。
ごぼうは乱切りにして水につけておく。
にんじん、こんにゃく、ゆでたけのこは小さめの乱切りにする。
戻したしいたけは、4つ切りにする。
深めの耐熱容器に肉とAを入れる。
ふたをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す レンジ → まわして押す 600W → まわして押す 約2〜4分

加熱後、よく混ぜる。

2. 残りの材料を混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.115

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわす 約10〜15分
2秒間押す 仕上がり 150W → まわして押す 約18〜22分

野菜のうま煮のアレンジメニュー

冷凍和風ミックス野菜の煮物

材料（4人分）
カロリー（1人分）・・約136kcal
塩分・・・・・・・・・・・約1.9g

冷凍ミックス野菜（和風）・・・・・・・・500g
（にんじん、さといも、たけのこ、生しいたけ）
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
（厚さ5mmの手綱切りにする）
厚揚げ（一口大に切る）・・・・・・・・・・150g
A
だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・2カップ
（顆粒だしの素の場合は、小さじ⅔使用）
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
クッキングシート

作りかた　レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。
「レンジ」600Wで、約1〜3分加熱する。

2. 加熱しただしが熱いうちに、こんにゃく、凍ったままのミックス野菜、厚揚げの順に入れる。
クッキングシートで落としぶたをし、ふたをして庫内中央に置く。
●容器と落としぶたについて→ P.115
「野菜のうま煮」と同じ要領で加熱する。→ 左記参照
彩りに、ゆでたさやえんどうを加えてもよいでしょう。

ゆで物・煮物・汁物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」、P.47「グリル」上面

8 ゆで葉果菜

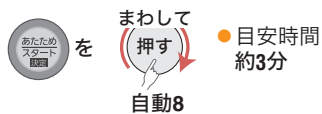
小松菜のサッとあえ

材料（4人分） カロリー（1人分）・・約31kcal 塩分・・・・・・・・・・・約0.5g

小松菜 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
A{ごま油、酒、しょうゆ・・・・・・ 各小さじ2
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅓

作りかた　レンジ加熱

1. 小松菜は、耐熱性の平皿に葉と茎を交互に重ねてのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。

を
●目安時間 約3分

2. 加熱後冷水にさらし、水けを切ってから軽く絞る。
3～4cmに切り、Aであえる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約2分30秒～3分30秒。

8 ゆで葉果菜

さやいんげんのごまみそあえ

材料（4人分） カロリー（1人分）・・約55kcal 塩分・・・・・・・・・・・約0.8g

さやいんげん（筋を取る）・・・・・・・・・・・150g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
たまねぎ（薄切りにし、水にさらす）・・・・50g

ごまみそ
白みそ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
すりごま（白）、酒 ・・・・・・・・・・・ 各大さじ1
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

作りかた　レンジ加熱

1. さやいんげんは軽く塩をして耐熱性の平皿にのせ皿ごとラップで包み込み、庫内中央に置く。

まわして 押す 自動8　●目安時間 約2～3分

加熱後冷水にさらし、水けを切ってから適当な長さに切る。

2. ごまみその材料を合わせてすり、水けを切ったたまねぎとさやいんげんにあえる。
●たまねぎの辛みが気になるときは、「レンジ」600Wで約1分加熱します。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約2～3分。

8 ゆで葉果菜

なすのピリカラあえ

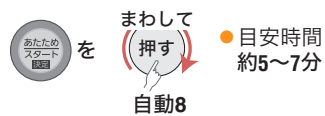
材料（4人分） カロリー（1人分）・・約65kcal 塩分・・・・・・・・・・・約0.7g

なす ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大4本（400g）
白ねぎ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
A{酢、しょうゆ・・・・・・・・・・・・ 各大さじ1
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
おろしにんにく、おろししょうが ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各小さじ½
豆板醤 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

作りかた　レンジ加熱

1. なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。
白ねぎは斜めに切り、せん切りにしておく。

2. 水けを切ったなすを耐熱性の平皿に入れ、サラダ油をかけて混ぜる。
放射状に並べてラップでゆったりおおい、庫内中央に置く。

を
●目安時間 約5～7分

3. 水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。
お好みで豆板醤をあえる。

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約5～7分。

レンジ

えのきの梅肉あえ

材料（4人分） カロリー（1人分）・・約19kcal 塩分・・・・・・・・・・・約1.9g

えのき ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
A{梅干し※（種を取って裏ごしする）・・中2個
砂糖、みりん・・・・・・・・・・・・・各小さじ½
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
もみのり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
※ねり梅を使ってもよいでしょう。

作りかた　レンジ加熱

1. えのきは、半分の長さに切る。
ほぐして深めの耐熱容器に入れる。
ラップまたはふたをして、庫内中央に置く。

加熱後、水けを切っておく。

2. 別の容器にAを入れて混ぜ、加熱したえのきとあえる。
仕上げにもみのりをのせる。

レンジ

白菜のあえ物

材料（2人分） カロリー（1人分）・・約100kcal 塩分・・・・・・・・・・・約0.8g

白菜（4cmに切る）・・・・・・・・・・・・・・・100g
合びき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
A{水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
砂糖 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1½
しょうゆ、オイスターソース、ごま油、片栗粉 ・・・・・・・・・・・各小さじ1

作りかた　レンジ＋スチーム加熱

1. 直径20cmくらいの深めの耐熱容器に、肉とAを入れてよくほぐし、その上に白菜を広げる。

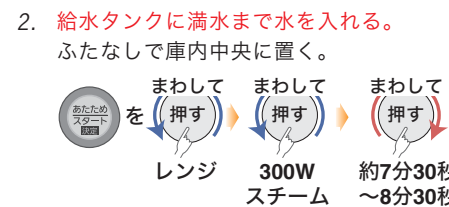
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
ふたなしで庫内中央に置く。

加熱後、よく混ぜる。

レンジ

かぼちゃの煮物

材料（4人分） カロリー（1人分）・・約104kcal 塩分・・・・・・・・・・・約0.7g

かぼちゃ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
（3×4cmの角切り）
A{だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 160ml
（顆粒だしの素の場合は、小さじ⅓使用）
砂糖、薄口しょうゆ・・・・・・・・ 各大さじ1
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

作りかた　レンジ加熱

1. かぼちゃを深めの耐熱容器に皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

2. ふたをして庫内中央に置く。

ゆで物・煮物・汁物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」

グリル

かきフライ

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約153kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.0g

かき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・250g（12個）

衣

パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30g

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½

薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸1個分（正味50g）

キッチンペーパー

炒め物・揚げ物

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. かきを塩水できれいに洗う。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
   水けを切ったかきに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
   ●衣を付けるときは→ 下記参照
   図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル ▶ 押す 両面上段 ▶ まわして 押す 約10～15分

3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

グリル

えびフライ

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約171kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.4g

えび（殻付き）・・・・・・・・・・・・・約250g（12尾程度）

衣

パン粉（細目）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・30～40g

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½～2

薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸1個分（正味50g）

キッチンペーパー

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは尾と第一関節を残して殻をむき、背わたを取る。
   腹の方に4か所浅めに包丁を入れて筋を切る。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
   えびに薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
   ●衣を付けるときは→ 下記参照
   図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル ▶ 押す 両面上段 ▶ まわして 押す 約10～15分

3. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

ポイント

衣を付けるときは

薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

グリル

いわしのフライ

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約316kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.8g

いわし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾（1尾約60g）

塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

衣

パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g

サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3

薄力粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

溶き卵・・・・・・・・・・・・・・・・M寸1個分（正味50g）

キッチンペーパー

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. いわしは頭を取り、腹を切って内臓を取り出す。
   手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。
   水洗いして、水けをふき取る。
   両面に塩、こしょうをする。
2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
   いわしに、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
   ●衣を付けるときは→ P.122
3. いわしを皮目を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル ▶ 押す 両面上段 ▶ まわして 押す 約10～15分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

いわしのフライのアレンジメニュー

いわしのロールフライ

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約318kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.4g

いわし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾（1尾約60g）

塩、酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・各少々

青じそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚

しょうが（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

梅干し（種を取り、たたく）・・・・・・・・・・・・・・適量

衣（→ 左記参照）

キッチンペーパー

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 「いわしのフライ」の工程1と同じ要領で下ごしらえし、両面に塩、酒をふりかけておく。
2. 縦半分に切った青じそ、しょうが、梅干しをのせてくるりと巻く。
   「いわしのフライ」の工程2と同じ要領で衣を付ける。
3. いわしロールの閉じ目を下にして、「いわしのフライ」の工程3と同じ要領で焼く。→ 左記参照
4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

20 とんかつ

ミルフィーユとんかつ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約466kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.8g

豚ロース肉（しょうが焼き用）‥‥‥‥‥400g
卵‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥M寸1個（正味50g）
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
ピザソース（市販品）‥‥‥‥‥25g（大さじ1½）
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥20g（大さじ2）

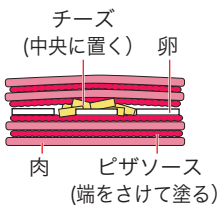
衣
パン粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
溶き卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥M寸1個分（正味50g）
キッチンペーパー

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. 卵を固ゆでし、薄切りにして4つに分けておく。
   肉は切らずに100gずつに分けておく。

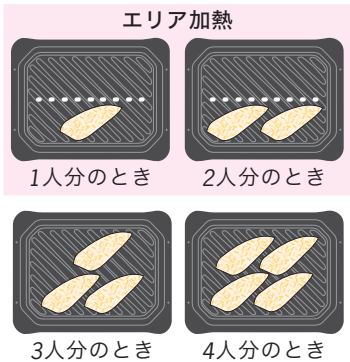
2. 肉を広げて塩、こしょうをする。
   右図のように肉、ソース、卵、
   チーズを重ねる。
   （チーズやソースがはみ出ると底面がベタつきます）
   なるべく高さが低くなるようにし、
   4つ作る。
   上面にも軽く塩、こしょうをする。

3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、混ぜておく。
   でき上がった具材に、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。
   図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

自動20　4人分
●目安時間 約15分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■食品の置きかた

エリア加熱
1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について→ P.43

ポイント
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。

20 とんかつ

とんかつ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約532kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.7g

豚ロース肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚（1枚100g）
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

衣
パン粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥90〜120g
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3〜4
薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量
溶き卵 ‥‥‥‥M寸2〜3個分（正味100〜150g）
キッチンペーパー

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

ポイント
衣を付けるときは
薄力粉をまんべんなく薄くまぶします。（余分な粉ははたく）
次に溶き卵も薄く付け、最後にパン粉をすき間なく付けるのがうまく焼き上げるポイントです。
衣がふくらんで焼きムラが出ることがあります。
衣を付けたあと、上面の衣に竹ぐしなどで数か所、空気穴をあけておくときれいな焼き上がりになります。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉をしっかり筋切りする。
   肉をたたいて8mmぐらいの厚さにする。

2. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。
   肉に塩、こしょうをし、薄力粉、溶き卵、パン粉の順で衣を付ける。さらに手のひらの上に肉をのせ、表面に指で溶き卵を薄く塗るようにして両面に卵を付ける。パン粉をしっかり付け衣を二重にする。

3. 衣を付けた肉を、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

自動20　4人分
●目安時間 約15分

4. 加熱後、すぐにキッチンペーパーを敷いたあみの上で油を切る。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について→ P.43

炒め物・揚げ物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

グリル

野菜炒め

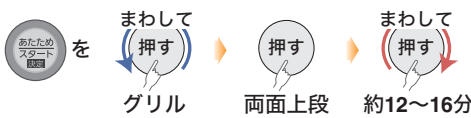
材料（4人分）

カロリー（1人分）‥ 約139kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約2.0g

- キャベツ（3cm角に切る） ‥‥‥ 200g
- もやし ‥‥‥ 100g
- たまねぎ（薄切り） ‥‥‥ 100g
- にんじん（3cmの薄い短冊切り） ‥‥‥ 30g
- ピーマン（5mmの輪切り） ‥‥‥ 2個
- 生しいたけ（4つ切り） ‥‥‥ 6枚
- スライスベーコン ‥‥‥ 1パック（約100g）（1cm幅に切る）
- 塩 ‥‥‥ 小さじ1
- こしょう ‥‥‥ 少々
- にんにくチップ（市販品） ‥‥‥ 適量

作りかた　グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

1. ベーコン、しいたけ以外の野菜を混ぜ合わせ、グリル皿に敷き、上にベーコンとしいたけをのせる。上段に入れる。

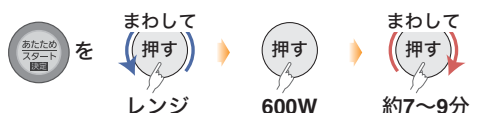
 を まわして 押す グリル → 押す 両面上段 → まわして 押す 約12〜16分

加熱後、熱いうちに塩、こしょうをし、細かくつぶしたにんにくチップを混ぜる。

●ポン酢をかけてもおいしく召し上がれます。

アドバイス

油を使わずに作れます。
お好みの野菜を切り、グリル皿に並べるだけで混ぜ合わせる必要もなく簡単に作れます。
驚くほど野菜本来の甘みが味わえます。

日本料理
濱本良司先生

レンジ

中華炒め煮

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥ 約119kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約0.8g

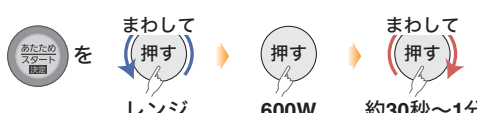
- キャベツ（短冊切り） ‥‥‥ 100g
- ピーマン（縦⅙に切る） ‥‥‥ 2個（60g）
- ゆでたけのこ（短冊切り） ‥‥‥ 50g
- 白ねぎ（斜め切り） ‥‥‥ ½本（50g）
- もやし ‥‥‥ 50g
- 生しいたけ（せん切り） ‥‥‥ 30g
- にんじん（短冊切り） ‥‥‥ 30g
- しょうが（せん切り） ‥‥‥ 10g
- 豚薄切り肉 ‥‥‥ 100g（3cm幅に切る）
- A
  - 酒 ‥‥‥ 大さじ1
  - しょうゆ、ごま油、片栗粉 ‥‥‥ 各小さじ2
  - 顆粒だしの素 ‥‥‥ 小さじ½
  - 塩、こしょう ‥‥‥ 少々

作りかた　レンジ加熱

1. 野菜と肉を深めの耐熱容器に入れ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわして 押す 約7〜9分

2. 加熱した野菜、肉を混ぜながらAを加えて混ぜ、ふたをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわして 押す 約30秒〜1分

15 鶏のから揚げ   エリア加熱 1〜4人分

鶏のから揚げ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥ 約317kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約1.8g

- 鶏もも肉 ‥‥‥ 500g
- A
  - 溶き卵 ‥‥‥ M寸½個分（正味25g）
  - 酒、しょうゆ ‥‥‥ 各大さじ1
  - 塩 ‥‥‥ 小さじ⅔
  - にんにく（みじん切り） ‥‥‥ 小さじ½
  - こしょう ‥‥‥ 少々
- 片栗粉 ‥‥‥ 60g

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。Aとともにビニール袋に入れてよく混ぜ、途中上下を返しながら約20分おく。
2. ボールに片栗粉と肉を入れ、表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまでよくもみ込む。
3. 肉を皮目を上にしてグリル皿に間隔をあけて1つずつ並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動15 → 押す 4人分　●目安時間 約16分

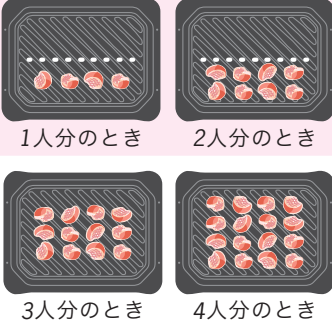
市販のから揚げ粉を使う場合

Aと片栗粉の代わりに、ビニール袋にから揚げ粉（肉を柔らかくする酵素の入っていないタイプ）大さじ3と肉を入れ、全体に粉がまんべんなく付くようにまぶし、袋の上から軽くもんでなじませる。
仕上がり〈弱〉で焼く。

グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき　3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について→ P.43

アドバイス

鶏もも肉を切る前に、筋切りをすると肉の縮みが少なく柔らかく仕上がります。
粉を付ける前にしっかりと下味を含ませると、ふっくらジューシーな仕上がりになります。

中国料理
宮崎耕一先生

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」、P.47「グリル」上面

レンジ

ホワイトソース

材料（3カップ分：グラタン4皿分）

カロリー（1カップ分）‥約326kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 約0.7g

薄力粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3カップ
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

材料 ＼ 分量	1カップ分	2カップ分
薄力粉	15g	30g
バター	15g	30g
牛乳（カップ）	1	2
塩、こしょう	少々	少々
バターを溶かす	約40秒	約1分
牛乳を加えて	約5分	約7分

作りかた

レンジ加熱

1. 深めの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

2. 溶かしたバターと薄力粉を泡立て器でよく混ぜ、牛乳を少しずつ加え、ふたなしで、庫内中央に置く。

●途中で2～3回かき混ぜる。

塩、こしょうで味を調える。

焼き物

オーブン

えびと貝柱のコキール

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約270kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 約0.8g

えび ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 8尾
ほたて貝柱 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 8個
白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
たまねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 50g
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
ホワイトソース（→ 左記参照）‥‥1½カップ
粉チーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
溶かしバター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
（耐熱容器に入れ、ふたをする
「レンジ」500Wで約20秒加熱）

作りかた

角皿＜上段＞
ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、貝柱とともに白ワインにつけておく。
フライパンにバターを熱し、たまねぎをしんなりするまでいためる。
えびと貝柱を加えて軽く火を通し、塩、こしょうで味を調える。
4等分にし、バターを薄く塗った耐熱容器に入れる。
ホワイトソースを上にかけてチーズをふり、溶かしバターをところどころにかける。

2. 角皿にのせて上段に入れる。

12 グラタン　エリア加熱　1～4人分

ラザーニア

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥‥約507kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 約2.2g

ラザーニア用パスタ（8×18cm）‥‥4枚（60g）
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
なす ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 中2本（180g）
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量
ミートソース（市販品）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 250g
ゆで卵（輪切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸2個分
ホワイトソース（→ 左記参照）‥‥1½カップ
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 150g

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. パスタは、塩少々を入れた湯で柔らかめにゆで、ざるに上げて水を切り、グラタン皿の大きさに合わせて切る。

なすは7mmの斜め切りにし、塩水につけてアク抜きをする。
水けをふき取り、サラダ油を熱したフライパンで両面に焼き色を付ける。

2. グラタン皿に薄くバターを塗り、パスタ、なす、ミートソース、ゆで卵、ホワイトソース、チーズの順に2回重ねて入れる。

3. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。→ P.130

■食品の置きかた→ P.129

12 グラタン　エリア加熱　1～4人分

コーンとハムのドリア

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約618kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 約2.0g

A ごはん ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 400g
A マッシュルーム（缶詰、薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥ 30g
A たまねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½個
A ハム（1cmの角切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3枚
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 25g
B トマトケチャップ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2½
B 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
ホワイトソース（→ P.128）‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3カップ
スイートコーン（粒状）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. Aをバターでいためて、Bで味付けをし、4等分にしてグラタン皿に入れる。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

2. ホワイトソースにコーンを加えて混ぜ、上からかけて、チーズをのせる。

3. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。
→ P.130

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

3人分のとき　4人分のとき

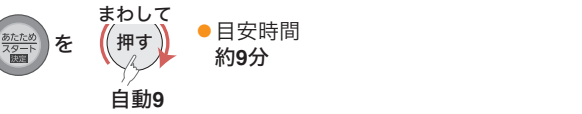
エリア加熱について→ P.43

じゃがいものグラタン

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥‥約532kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 約1.6g

じゃがいも ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大2個（400g）
A バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 15g
A 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½個（100g）
バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
スライスベーコン（1cm幅に切る）‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3枚
ホワイトソース（→ P.128）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 3カップ
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100g

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. じゃがいもを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

●目安時間
約9分

●手動のとき→「レンジ」600Wで、約8～10分。
●2人分のとき：約5～6分

2. じゃがいもの皮をむき、いちょう切りにし、Aを混ぜる。
たまねぎを深めの耐熱容器に入れてバターをのせ、ふたなしで庫内中央に置く。

●2人分のとき：約1分30秒～2分

3. じゃがいも、たまねぎ、ベーコンを、ホワイトソースの⅓量であえる。4等分にしてグラタン皿に入れ、残りのホワイトソースとチーズをかける。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

4. 「マカロニグラタン」と同じ要領でグリル皿に並べ、焼く。
→ P.130

■食品の置きかた→ 左記参照

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.45「レンジ」、P.47「グリル」上面、P.52「オーブン」

12 グラタン　エリア加熱　1〜4人分

マカロニグラタン

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約536kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.4g

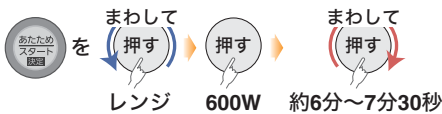
マカロニ・・・・・・・・・・・・・・80g
A
- 鶏もも肉・・・・・・・・・100g（1cmの角切り）
- マッシュルーム・・・・・・40g（缶詰、薄切り）
- たまねぎ・・・・・½個（100g）（薄切り）
- 白ワイン・・・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・・・・・・・15g
- 塩、こしょう・・・・・・・・少々

サラダ油、塩、こしょう・・・・・・・・・・・・各少々
ホワイトソース（→ P.128）・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
えび・・・・・・・・・・・8尾（100g）（尾と背わたを取り、半分に）
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・80g

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた　グリル皿＜中段＞　レンジ＋ヒーター加熱

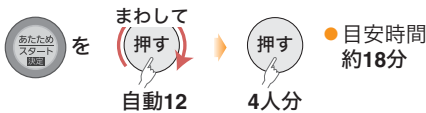
1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れ、ラップをして、庫内中央に置く。

 を

●2人分のとき：約3分〜4分30秒

マカロニをゆでて水けを切り、油、塩、こしょうをふる。

2. 下ごしらえした材料と、マカロニをホワイトソースの半量であえる。
4等分にしてグラタン皿に入れ、えびをのせてから、残りのホワイトソースとチーズを上にかける。
●具が冷めていたら「レンジ」600Wであたためておく。

3. グラタン皿をグリル皿にのせ、中段に入れる。

 を

●手動のとき→「グリル」両面中段で、約20〜24分。

●大皿に4人分の材料を入れても焼けます。

■食品の置きかた

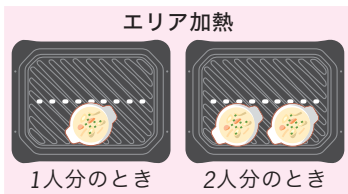
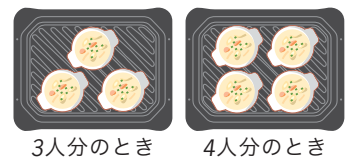
エリア加熱

1人分のとき

2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき

4人分のとき

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

グリル

焼きなす

材料

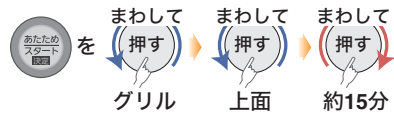
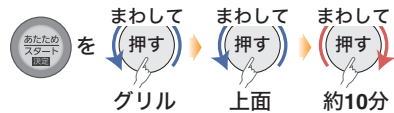
カロリー（1本分）・・・約20kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・・・0g

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大4本（1本100g）

作りかた　角皿＜上段＞　ヒーター加熱

1. なすは洗って水けをふき、竹ぐしで数か所穴をあける。（皮のはじけを防ぐため）

2. 角皿になすを並べ、上段に入れる。

 を

加熱終了後、なすを裏返す。

加熱終了後、皮をむき器に盛る。
お好みでかつおぶし、おろししょうが、しょうゆを添える。

焼きなすのアレンジメニュー

バーニャカウダ風ソース

材料

カロリー（¼量分）・・約60kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.6g

焼きなす（皮をむく）・・・・・4本
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
オリーブ油、ぽん酢・・各小さじ4

作りかた

1. すべての材料をなめらかな状態になるまでミキサーにかける。

なすとオリーブのペースト

材料

カロリー（¼量分）・・約36kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.4g

焼きなす（皮をむく）・・・・・4本
黒オリーブ（細かく刻む）・・10個
おろしにんにく・・・・・・・・少々
塩、こしょう・・・・・・・・・・適量

作りかた

1. なすを包丁でペースト状になるまでたたき、その他のすべての材料を加えて混ぜる。

グリル

さわらの漬焼きサラダ

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約279kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約2.0g

さわら切り身・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ100g）
A
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½
- レモン汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個分

にんじん（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
セロリ（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½本
ピーマン（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・½個
大根（せん切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g

ソース
マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
あさつき（小口切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
いりごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

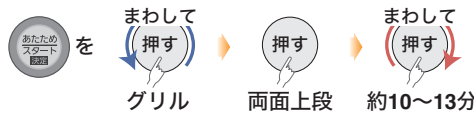
作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ＋ヒーター加熱

1. さわらは1切れを¼に切り、Aに約30分漬け込む。途中上下を返す。

2. にんじん、セロリ、ピーマン、大根を耐熱性の平皿に広げ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

3. グリル皿に漬け込んださわらを皮目を上にして並べ、上段に入れる。

 を

4. 加熱した野菜と焼き上がった魚を器に盛り付け、ソースを混ぜ合わせ、かける。

16 塩さば・塩ざけ〈弱〉　

さわらの漬焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約214kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約3.0g

さわら切り身・・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ80g）
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々

たれ
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・75ml

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた　グリル皿＜上段＞　レンジ＋ヒーター加熱

1. さわらに塩をし、約20分おく。
塩を洗い流して水けを切り、皮目に切り込みを入れる。
たれをボールに合わせ、さわらを途中上下を返しながら約30分漬け込んだあと取り出し、自然に水けを切る。
グリル皿にサラダ油（分量外）を塗る。

2. さわらを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約9〜12分。

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき　4人分のとき

アドバイス

すぐに焦げてしまう漬焼きも
ジューシーに焼き上げます。
焦げる心配や返すタイミングを気にする
必要がありません。
グリルで「強火の遠火」を実現しました。

日本料理
濱本良司先生

焼き物

グリル

ほっけの開き

材料(2枚分)

カロリー(1枚分)‥約128kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約1.5g

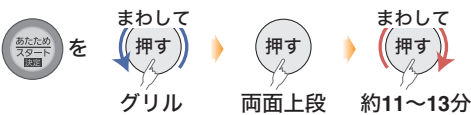
ほっけの開き‥‥‥‥‥‥‥‥‥2枚(1枚150g)

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ほっけの開きを皮目を上にしてグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す グリル → 押す 両面上段 → まわして 押す 約11〜13分

16 塩さば・塩ざけ〈弱〉 1〜4人分

ぶりの照り焼き

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約268kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.8g

ぶり切り身‥‥‥‥‥‥‥‥4切れ(1切れ100g)

たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

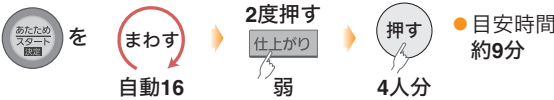
作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ぶりは皮と身の間の脂の多い部分に竹ぐしで穴をあける。(皮がはじけにくくなります)
たれを合わせ、ぶりを途中上下を返しながら約30分漬け込む。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2. ぶりを皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわす 自動16 → 2度押す 仕上がり 弱 → 押す 4人分 ●目安時間 約9分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約10〜13分。

■食品の置きかた→ P.135

グリル

たいの姿焼き

材料(1尾分)

カロリー(1尾分)‥約611kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約8.2g

まだい‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1尾(約700g)
振り塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2弱
化粧塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½

●たい以外の一尾魚も焼けます。(重量は500〜800gまで)
●脂ののりや身の厚さで焼けかたが変わるので様子を見ながら焼いてください。

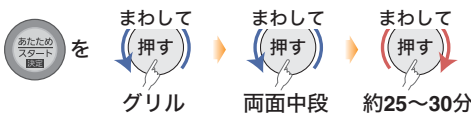
作りかた

グリル皿<中段>
レンジ+ヒーター加熱

1. うろこを取り、えらと一緒に内臓を取り除く。
竹ぐしでたいの皮のところどころをついて穴をあける。
全体に軽く塩をする。尾びれや背びれに化粧塩を付ける。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2. グリル皿にたいをのせ、中段に入れる。

 を

まわして 押す グリル → まわして 押す 両面中段 → まわして 押す 約25〜30分

ポイント
おどりぐしを打つときは
目の下と口のそばから竹ぐしを入れ、中骨を越して波打つように突き通し、尾の手前で出す。

くしの刺しはじめと終わりは盛り付けるとき、下にする。
●竹ぐしは太めで長めのタイプをお使いください。
●電波を使うため、金ぐしは使えません。

18 さんまの塩焼き 1〜4人分

さんまの塩焼き

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約260kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約2.2g

さんま‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4尾(1尾約120g)
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

ポイント
●脂ののりによって焼けかたが変わります。
●脂が少ないとグリル皿にこびり付くことがあるので、グリル皿の溝にはしを入れてやさしく前後に動かすと取り出しやすくなります。

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. さんまに塩をし、15〜20分おく。
グリル皿にサラダ油(分量外)を塗る。

2. さんまを図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す 自動18 → 押す 4人分 ●目安時間 約20分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約19〜23分。

●油の飛び散りがはげしいため、加熱後にお手入れの「43 天井」でのお手入れをおすすめします。(→ P.61)

■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき　4人分のとき

グリル

あじの開き

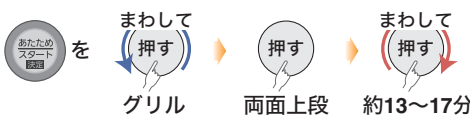
材料(4人分)

カロリー(1人分)‥‥約87kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.9g

あじの開き‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥4枚(1枚80g)

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. あじの開きを皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

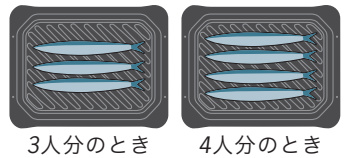
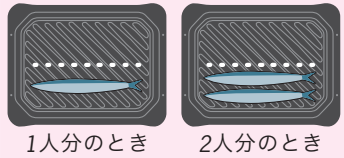
まわして 押す グリル → 押す 両面上段 → まわして 押す 約13〜17分

焼き物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

16 塩さば・塩ざけ　17 塩さば・塩ざけ（減塩）

※
塩ざけ

焼き物

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約159kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.4g

塩ざけ切り身 ‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ（1切れ80g）

●**1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する**

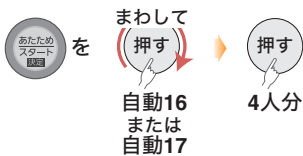
塩ざけ（減塩）

●自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと、「16 塩さば・塩ざけ」より塩分を減らして焼き上げます。

●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた

1. 減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

●目安時間
自動16 ： 約12分
自動17 ： 約19分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約10〜13分。
（「グリル」両面上段では減塩できません）

グリル皿<上段>	
16 塩さば・塩ざけ	：レンジ＋ヒーター加熱
17 塩さば・塩ざけ（減塩）	：レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

■**食品の置きかた**

●減塩のときも置きかたは同じです。

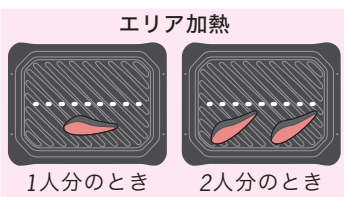
エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき　4人分のとき

※自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

塩さば

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約291kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.8g

塩さば切り身 ‥‥‥‥‥‥ 4切れ（1切れ100g）

●**1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する**

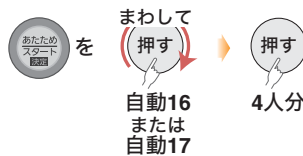
塩さば（減塩）

●自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」を選ぶと、「16 塩さば・塩ざけ」より塩分を減らして焼き上げます。

●食品によっては引き出された塩分が表面に残り、塩辛く感じることがあります。
自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」の仕上がり調節は〈強〉減塩強め、〈弱〉減塩弱めです。
焼き色は変わりません。

作りかた

1. 減塩のときのみ、給水タンクに満水まで水を入れる。
さばの皮目に切り込みを入れる。
（火通りをよくし、皮がはじけにくくなります）
皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

●目安時間
自動16 ： 約12分
自動17 ： 約19分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約12〜15分。
（「グリル」両面上段では減塩できません）

グリル皿<上段>	
16 塩さば・塩ざけ	：レンジ＋ヒーター加熱
17 塩さば・塩ざけ（減塩）	：レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

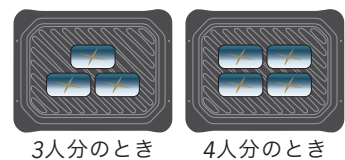
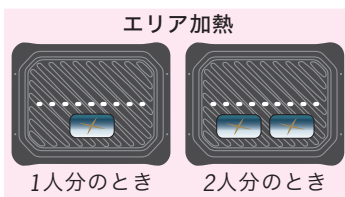
■**食品の置きかた**

●減塩のときも置きかたは同じです。

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき　4人分のとき

※自動メニューの「17 塩さば・塩ざけ（減塩）」の1人分、2人分は塩分を減らして焼き上げるためエリア加熱にはなりません。

オーブン

白身魚のホイル焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約251kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.6g

白身魚切り身‥‥‥‥‥4切れ（1切れ80g）
A {白ワイン‥‥‥‥‥大さじ2
　 塩、レモン汁‥‥‥‥‥各少々
えび‥‥‥‥‥4尾
たまねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥中½個
生しいたけ（適当な大きさに切る）‥‥‥4枚
バター‥‥‥‥‥40g
アルミホイル（25cm角）‥‥‥‥‥4枚

焼き物

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. えびは殻をむき、背わたを取る。
魚にAをかけておく。
アルミホイルにたまねぎを置き、魚、えび、しいたけ、バターの順にのせて包む。

2. 角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 280℃ → まわして押す 約17～23分

オーブン

さけとしめじのホイル焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約250kcal
塩分‥‥‥‥‥約1.0g

生ざけ切り身‥‥‥‥‥4切れ（1切れ80g）
塩、こしょう‥‥‥‥‥少々
しめじ（ほぐす）‥‥‥‥‥100g
バター‥‥‥‥‥40g
A {酒‥‥‥‥‥大さじ1
　 しょうゆ‥‥‥‥‥大さじ1
アルミホイル（25cm角）‥‥‥‥‥4枚

作りかた

角皿＜下段＞
ヒーター加熱

1. さけに塩、こしょうをして、そのまましばらくおく。
アルミホイルの内側にバター（分量外）を薄く塗り、さけ、しめじ、バターをのせ、Aをかけて包む。

2. 角皿にのせ、下段に入れる。

あたためスタート を まわして押す オーブン → まわして押す 予熱なし1段 → まわして押す 280℃ → まわして押す 約17～23分

グリル

ミートローフ

材料（6人分）

カロリー（1人分）‥約336kcal
塩分‥‥‥‥‥約2.5g

合びき肉‥‥‥‥‥500g
ブロッコリー‥‥‥‥‥2房
にんじん‥‥‥‥‥¼本（50g）
バター‥‥‥‥‥15g
たまねぎ‥‥‥‥‥1個（200g）
（みじん切り）
塩‥‥‥‥‥小さじ1
A {卵‥‥‥M寸1個（正味50g）
　 パン粉‥‥‥1カップ（50g）
　 牛乳‥‥‥‥‥大さじ4
　 ウスターソース‥‥大さじ1
　 トマトケチャップ‥大さじ½
　 ナツメグ‥‥‥‥‥適量
　 こしょう‥‥‥‥‥少々
サラダ油‥‥‥‥‥少々
ゆで卵‥‥‥‥‥M寸3個

ソース
トマトケチャップ‥大さじ2½
ウスターソース‥‥大さじ1½
しょうゆ‥‥‥‥‥大さじ½

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ブロッコリーは、下ゆでして一口大に切る。
にんじんは1cm角の拍子木切りにして下ゆでする。

2. フライパンにバターを熱し、たまねぎが薄茶色になるまで弱火でいため、冷ましておく。
肉と塩を混ぜてよくねったあと、いためたたまねぎとAを加えてよく混ぜる。

3. 手にサラダ油を薄く付けて、生地をひとまとめにし、中央にゆで卵、ブロッコリー、にんじんを入れてグリル皿の上で形よく整える。（高さ4～5cm）
中段に入れる。

あたためスタート を まわして押す グリル → まわして押す 両面中段 → まわして押す 約30分

竹ぐしを肉の中心に刺し、透明な肉汁が出てきたらでき上がり。
お好みでソースをかける。

ポイント
●肉は手で十分にねり合わせます。
よくねるほどねばりが出て、まとめやすくなめらかに焼き上がります。
●肉の閉じ目を下にすると、亀裂が入りにくくなります。

グリル

肉だんごの野菜あんかけ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約362kcal
塩分‥‥‥‥‥約2.3g

A {豚ひき肉‥‥‥‥‥400g
　 卵‥‥‥M寸1個（正味50g）
　 パン粉‥‥½カップ（25g）
　 （牛乳大さじ1½にひたす）
　 青ねぎ（みじん切り）‥中2本
　 片栗粉、酒‥‥‥各大さじ1
　 しょうが汁‥‥‥大さじ1
　 しょうゆ‥‥‥‥大さじ½
　 塩‥‥‥‥‥小さじ¼
B {ピーマン‥‥‥‥‥2個
　 干ししいたけ（戻す）‥2枚
　 さやいんげん‥‥‥5本
　 にんじん‥‥‥‥‥30g
サラダ油‥‥‥‥‥大さじ1
C {スープ※‥‥‥⅔カップ
　 酢、砂糖、しょうゆ
　 ‥‥‥‥‥各大さじ2
片栗粉‥‥‥‥‥大さじ1½
（同量の水で溶く）

※顆粒スープの素を使う場合は、塩分を控えてください。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れてよく混ぜ、20個に小さく丸める。
「つくねだんご&野菜スープ」のつくねだんご（→ P.155）と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。

あたためスタート を まわして押す グリル → 押す 両面上段 → まわして押す 約11～14分

2. Bをせん切りにしてサラダ油とあえる。
深めの耐熱容器にCを合わせ、Bを加える。
ラップをして庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわして押す 約4～5分

あんが熱いうちに、水溶き片栗粉を入れてよく混ぜ、ふたなしで庫内中央に置く。

あたためスタート を まわして押す レンジ → 押す 600W → まわして押す 約1～2分

3. あんにとろみが付いたら肉だんごにかける。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面、 P.52「オーブン」

グリル
肉巻き野菜

材料（4人分）
カロリー（1人分）・・約399kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約1.1g

豚バラ薄切り肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
細めのグリーンアスパラガス※・・・8本（120〜160g）
※太いアスパラガスは4本を縦2つに切る。
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・¼本（50g）

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは半分の長さに切る。
にんじんはグリーンアスパラガスの長さに合わせて
マッチ棒ほどの太さに切り、8等分する。
肉を8等分し、少しずつずらして、グリーンアスパラガスの
長さに合わせて敷き詰め、塩、こしょうをする。
グリーンアスパラガスとにんじんをのせて端から巻く。
同様にして8本作る。

2. 図のようにグリル皿に並べ、上段に
入れる。

を
まわして 押す
グリル
押す
両面上段
まわして 押す
約14〜17分

19 ハンバーグ　エリア加熱　1〜4人分
豆腐ハンバーグ

材料（4人分）
カロリー（1人分）・・約270kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約1.1g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・300g
木綿豆腐・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½丁（200g）
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個（200g）
（みじん切り）
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
食パン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6枚切り½枚
（細かくちぎり牛乳大さじ1½にひたす）
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M寸1個
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
ごま ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 豆腐を水切りする。→ P.108
たまねぎをバターで透きとおるまでいため、冷ます。
豆腐、肉、たまねぎ、食パン、卵、塩、こしょう、ナツメグ、
ごまをねばりが出るまで混ぜ、4等分する。

2. 手にごま油を塗り、両手でキャッチボールするように
生地をたたいて空気を抜く。
厚さ2cmの小判形にまとめる。

3. 「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、上段に入れる。
→ P.139

4. 「ハンバーグ」と同じ要領で加熱する。→ P.139

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた→ P.139

19 ハンバーグ　
ハンバーグ

材料（4人分）
カロリー（1人分）・・約353kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約0.5g

ひき肉（牛280g／豚120g）
●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ
塩、こしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
たまねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1個（200g）
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15g
パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ（50g）
牛乳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・½カップ
溶き卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・M寸1個分（正味50g）
ナツメグ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. たまねぎをみじん切りにし、バターで薄茶色になるまで
しっかりいため、冷ましておく。
パン粉は牛乳でふやかしておく。

2. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまで
よく混ぜ合わせる。
いためたたまねぎ、パン粉、溶き卵を加え、ナツメグで味を
調える。

3. 生地を4等分し、約10×12cm、厚さ1.5cmほどになるように
平らに成形しながら中の空気を抜く。
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
まわして 押す
自動19
押す
4人分
●目安時間
約15分

●焼き色を薄めにし、ジューシーに仕上げています。
お好みのソースをかけてもよいでしょう。

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた
エリア加熱

●1人分、2人分を
焼くときは、手前の
丸の線に合わせて置くと
上手に焼けます。
エリア加熱について→ P.43

アドバイス
ジューシーに仕上げるには、
ハンバーグの生地になる
ひき肉に塩、こしょうを
してからのねりかたが
ポイントです。よくねってください。

西洋料理
若林知人先生

焼き物

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

オーブン

ローストチキン

材料（6人分）　カロリー（1人分）‥約377kcal　塩分‥約2.3g

若鶏‥1羽（約1.8kg）
塩‥小さじ2
こしょう‥少々
バター‥25g
（耐熱容器に入れ、ふたをする「レンジ」500Wで約30秒加熱）
たこ糸

鶏を焼くときに周りに置く野菜
にんじん、たまねぎ、セロリ（大きめの乱切り）‥各100g
●油の飛び散りを防ぐための野菜です。食べられません。
●野菜の分量で鶏の焼け具合が変わります。分量は守ってください。

ポイント
鶏は室温で十分に温度をなじませておきます。
冷蔵庫に入れて冷えきったまま焼くと、内部に生が残ることがあります。

焼き物

作りかた

角皿＜下段＞　ヒーター加熱

1. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約12分
 を まわして押す　オーブン　 押す　予熱あり1段　 まわして押す　250℃

2. 鶏の首をつけ根から切り落とし洗って水けをふく。
鶏の表面に小さじ1の塩とこしょう、内臓側に小さじ1の塩をよくすり込み、しばらくおく。
胸側を上にして形を整え、手羽は背中側に先を曲げ、両足は胴に付け、くしで留めるか、たこ糸で縛る。

3. 鶏の胸を上にして角皿にのせ、鶏の表面全体に溶かしたバターを塗る。周りに野菜を置く。
予熱完了後、角皿を下段に入れる。
 を　まわして押す　約55～75分
スタート後 を　まわす　に合わせる。230℃
竹ぐしを刺して、透明な肉汁が出たら焼き上がり。

14 鶏の照り焼き

鶏の照り焼き

材料（4人分）　カロリー（1人分）‥約256kcal　塩分‥約0.8g

鶏もも肉‥2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ‥大さじ2
水‥大さじ2
砂糖‥小さじ2
顆粒だしの素（お好みで）‥小さじ¼
●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜上段＞　レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. 「鶏の塩焼き」と同じ要領で下ごしらえをする。→ P.145
ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
2. たれを合わせる。肉を途中上下を返しながら約30分漬け込む。（長時間漬けすぎると、焦げるので注意してください）
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
肉を皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。
 を まわして押す　自動14　押す　4人分　●目安時間 約14分

●手動のとき→「グリル」両面上段で、約13～17分。残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。
●骨付き鶏もも肉はオーブンで→ P.56

■食品の置きかた

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について→ P.43

オーブン

ローストビーフ

材料（8人分）　カロリー（1人分）‥約360kcal　塩分‥約0.7g

牛ロース肉または牛もも肉（固まり）‥800g
塩、こしょう‥少々
おろしにんにく‥1片
サラダ油‥大さじ1
A　セロリ‥1本（100g）（葉、茎も使用/5cmに切る）
　にんじん‥½本（100g）（5mmの短冊切り）
　たまねぎ‥½個（100g）（8等分する）

グレービーソース
B　赤ワイン、水‥各½カップ
　しょうゆ‥大さじ1（またはウスターソース）
バター‥15g
ねりからし‥小さじ1
塩、こしょう‥少々

作りかた

角皿＜下段＞　ヒーター加熱

1. 肉に塩、こしょう、にんにく、サラダ油をすり込む。
角皿に油（分量外）を少し塗り、肉をのせて周囲にAを置く。
●もも肉の場合は、肉の上に牛脂（分量外）を薄く広げてのせる。
2. 予熱する　（庫内に何も入れない）
予熱時間：約12分
 を まわして押す　オーブン　 押す　予熱あり1段　 まわして押す　250℃
3. 予熱完了後、肉をのせた角皿を下段に入れる。
 を まわして押す　約25～35分
●金ぐしを肉の中央まで刺し、約10秒くらいで抜いてくしを手首にあてて生ぬるければ焼けています。（冷たい場合は加熱時間を追加）
加熱後、アルミホイルに包み、15～20分おいて蒸らす。
4. 角皿にたまった肉汁にBを加えて、焦げた部分を木べらでこそげ取る。
野菜ごと鍋に移し、バターを加えて火にかける。
沸とうしたら火を弱め、約5分煮たあと、こし器でこす。
ねりからし、塩、こしょうで味を調える。

グリル

焼き豚

材料（8人分）　カロリー（1人分）‥約263kcal　塩分‥約0.8g

豚肩ロース（固まり）‥700g
塩‥4g
はちみつ（仕上げにかける）‥大さじ4

たれ
たまねぎ（みじん切り）‥¼個（50g）
しょうゆ‥大さじ8
はちみつ‥大さじ4
ごま油‥大さじ2
にんにくチップ（市販品　細かくつぶす）‥大さじ2
切りごま（すりごまでも可）‥大さじ2
片栗粉‥大さじ1
塩‥小さじ½
こしょう‥少々

作りかた

グリル皿＜中段＞　レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は繊維に沿って4等分し、フォークや竹ぐしなどで刺しておく。
4gの塩をすり込んで約1時間おく。
肉の表面に出てきた水分をよくふき取り、ボールに合わせたたれに途中上下を返しながら約1時間漬け込む。
2. 肉をグリル皿に並べ、中段に入れる。
 を まわして押す　グリル　まわして押す　両面中段　 まわして押す　約27～30分
たれにはちみつが入っているため、焼き上げ途中にグリル皿のたれが焦げ、においがする場合があります。
焼き上がれば表面にはちみつをかけ、切り分ける。

アドバイス
厚みをそろえて肉を切ることがポイントです。
味付けをする前に、肉をフォークなどで刺しておくと味がしみ込みやすくなり、肉も柔らかく焼き上がります。
中国料理
宮崎耕一先生

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面、P.52「オーブン」

グリル

手羽元の香味焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約247kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.0g

鶏手羽元‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥12本（800g）

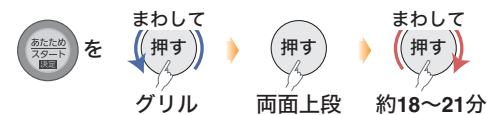
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
青ねぎ、しょうが（みじん切り）‥‥‥各大さじ1
ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
豆板醤 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1½

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

作りかた

1. 味のしみ込みをよくするために、肉をフォークや竹ぐしなどでついておく。
2. たれを合わせる。
肉を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。
3. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

グリル　両面上段　約18〜21分

グリル

スペアリブ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約469kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.2g

豚肉 スペアリブ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥700g
（長さ8cmの物）

たれ
にんにく（すりおろす）‥‥‥‥‥‥‥‥‥1片
しょうゆ、赤ワイン、ウスターソース‥‥各大さじ3
トマトケチャップ、サラダ油 ‥‥‥‥各大さじ1½
ねりからし ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1弱
こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
ナツメグ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

●市販のスペアリブのたれでも可。

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

作りかた

1. 肉に切り込みを入れる。
ボールに合わせたたれに肉を入れ、
肉を途中上下を返しながら冷蔵庫で約2時間漬け込む。
2. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

グリル　両面上段　約20〜25分

焼き物

手羽元の香味焼きのアレンジメニュー

手羽元のカレー焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約277kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.5g

鶏手羽元‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥12本（800g）

たれ
カレー粉、ケチャップ、オリーブ油 ‥‥各大さじ1
チリパウダー ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
にんにく（すりおろす）‥‥‥‥‥‥‥‥‥1片
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
（容器に入れ、混ぜておく）

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

作りかた

1. 味のしみ込みをよくするために、肉をフォークや竹ぐしなどでついておく。
2. たれを合わせる。
肉を途中上下を返しながら約1時間漬け込む。
3. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

グリル　両面上段　約18〜21分

スペアリブのアレンジメニュー

バジル風味のスペアリブ

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約458kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.3g

豚肉 スペアリブ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥700g
（長さ8cmの物）
バジルペースト（市販品）‥‥‥‥‥‥‥大さじ3
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

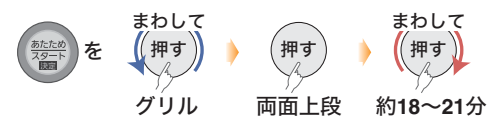
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

作りかた

1. 肉に切り込みを入れ、塩、こしょうをして軽くすり込む。
2. 1の肉にバジルペーストをまんべんなく塗り、約30分おく。
（ペーストが濃い場合は、オリーブ油でのばす）
3. 肉をグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

グリル　両面上段　約20〜25分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

グリル

つくねだんご

材料（10本分）

カロリー（1本分）・・・約98kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・400g
酒・・・・・・・・・・大さじ1
しょうが汁・・・・・・・・小さじ2
A { 卵・・・・・・M寸½個分（正味25g）
片栗粉・・・・・・・・大さじ4
みそ・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・大さじ1⅓
パン粉・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ2
竹ぐし・・・・・・・・・・10本

焼き物

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。

2. 肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、「つくねだんご&野菜スープ」のつくねだんご（→ P.155）と同じ要領でグリル皿に並べる。

3. 上段に入れる。

 を

加熱後、くしに刺し、盛り付ける。

●焼き色にムラがあるときは、残り時間2分くらいに、周囲と中央のつくねだんごを入れ替えるとよいでしょう。

グリル

串焼き（焼きとり）

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約250kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.6g

鶏もも肉（24個に切る）・・・・・・・・350g
白ねぎ（3cmに切る）・・・・・・・・・2本
たれ
A { みりん・・・・・・・・・・1カップ
酒・・・・・・・・・・½カップ
しょうゆ・・・・・・・・・½カップ
たまりしょうゆ・・・・・・・大さじ2
（代わりにしょうゆでも可）
砂糖・・・・・・・・・・・・10g
粉さんしょう・・・・・・・・・適量
竹ぐし・・・・・・・・・・・12本

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 白ねぎに包丁で細かく切り込みを入れる。
竹ぐしに、白ねぎ、肉、白ねぎ、肉の順に刺す。（12本）

2. 小鍋にAをすべて入れ、とろみが付くまで煮詰める。

3. くし刺しにした具に煮詰めたたれをたっぷり付けて、図のようにグリル皿に12本並べ、上段に入れる。

 を

焼き上がりに、もう一度たれをはけで塗る。
お好みで粉さんしょうをふりかけて、でき上がり。

アドバイス

両面から一気に焼くので裏返す必要もなく、柔かく焼けます。
数回たれに付ける手間もなく、簡単でおいしいレシピです。

日本料理
濱本良司先生

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

13 鶏の塩焼き

鶏の塩焼き

材料（4人分）

カロリー（1人分）・・約250kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.6g

鶏もも肉・・・・・・・・・・2枚（1枚250g）
塩・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

ポイント
●鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。
●野菜を肉の周りに置いて焼いてもよいでしょう。
焼き野菜として食べられます。
たまねぎ、にんじん、じゃがいも、パプリカ、さつまいもなどお好みで。
根菜類は火が通りにくいので、8mm～1cm程度の厚さに、その他の野菜は約2cmの厚さに切ります。
（くし切りや一口大に）
一緒に焼く野菜は4人分で200～250gにしてください。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）
肉を半分に切る。

2. 肉に塩をすり込み、室温で約30分おく。

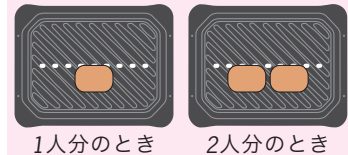
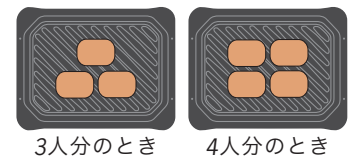
3. 肉を皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間
約16分

●他の肉料理に比べ、このメニューは油の飛び散りがはげしいため、加熱後にお手入れの「43 天井」でのお手入れをおすすめします。（→ P.61）

●手動のとき→「グリル」両面上段で約9～11分加熱後、さらに「グリル」上面で約5分。

■食品の置きかた

エリア加熱

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について→ P.43

41 パスタセット 2人分 4人分

野菜のチーズ焼き ＆ マカロニ

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
2.2〜3L 直径：20〜25cm 深さ：10〜13cm
●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［野菜のチーズ焼き］
カロリー（1人分）‥約199kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.8g

グリーンアスパラガス‥‥‥‥50g
生しいたけ‥‥‥‥2〜3枚
かぼちゃ（8mmのくし形切り）‥‥‥‥50g
たまねぎ‥‥‥‥50g
じゃがいも（5mmの輪切り）‥‥‥‥大½個
あらびきウインナー‥‥‥‥4本
（切り込みを入れる）
塩、こしょう‥‥‥‥少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥70g
●2人分はすべての材料を半量にする

［マカロニ］
カロリー（1人分）‥約323kcal
塩分‥‥‥‥‥約1.8g

マカロニ‥‥‥‥200g
（ゆで時間9分の物）
A
トマトの水煮‥‥‥‥60g
にんにく（みじん切り）‥‥‥‥小さじ1
コンソメスープ（室温）‥‥‥‥350ml
（顆粒スープの素　小さじ4使用）
オリーブ油‥‥‥‥大さじ1
黒こしょう‥‥‥‥少々
バジル（乾燥）‥‥‥‥適量
スライスベーコン（1cm幅に切る）‥‥‥‥80g
プチトマト（半分に切る）‥‥‥‥200g
塩‥‥‥‥少々
クッキングシート
●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

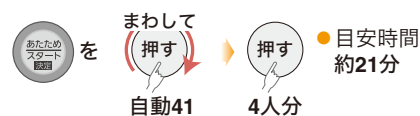
グリル皿<上段>
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164
●パスタセットのポイント→ P.148

<チーズ焼きの下ごしらえ>
1. グリーンアスパラガスは、食べやすい長さに切る。
野菜のチーズ焼きの材料をグリル皿に並べ、塩、こしょうをふり、チーズをのせる。

<マカロニの下ごしらえ>
2. 深めの耐熱ガラス製ボールにAとマカロニを入れて軽く混ぜ、ベーコン、プチトマトの順に入れる。

<加熱する>
3. マカロニを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
1を上段に入れる。

 を
まわして 押す 自動41　押す 4人分　●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）
よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
野菜のチーズ焼き：「グリル」両面上段で、約12〜15分。
マカロニ：「レンジ」600Wで、約14〜16分。
マカロニは、必ず、P.148の図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

41 パスタセット 2人分 4人分

魚のパン粉焼き ＆ ペンネ

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
2.2〜3L 直径：20〜25cm 深さ：10〜13cm
●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［魚のパン粉焼き］
カロリー（1人分）‥約236kcal
塩分‥‥‥‥‥約0.6g

白身魚切り身‥‥‥‥4切れ（1切れ100g）
塩‥‥‥‥少々
A
パプリカ‥‥‥‥100g
生しいたけ、エリンギなど‥‥‥‥50g
（食べやすい大きさに切る）
B
サラダ油、水‥‥‥‥各小さじ1
塩、こしょう‥‥‥‥少々
C
パン粉‥‥‥‥⅓カップ（15g）
粉チーズ‥‥‥‥大さじ2（12g）
水‥‥‥‥小さじ2
にんにく（みじん切り）‥‥‥‥小さじ1
オリーブ油‥‥‥‥小さじ1
タイム（乾燥）‥‥‥‥小さじ½
（よく混ぜる）
●2人分はすべての材料を半量にする

［ペンネ］
カロリー（1人分）‥約238kcal
塩分‥‥‥‥‥約1.9g

ペンネ‥‥‥‥150g
（ゆで時間12分の物）
D
トマトの水煮（カットトマト 缶詰）‥‥‥‥200g
コンソメスープ（室温）‥‥‥‥350ml
（顆粒スープの素　小さじ4使用）
オリーブ油‥‥‥‥大さじ1
にんにく（みじん切り）‥‥‥‥小さじ1
赤とうがらし（輪切り）‥‥‥‥適量
黒こしょう‥‥‥‥少々
スライスベーコン（1cm幅に切る）‥‥‥‥50g
塩‥‥‥‥少々
クッキングシート
●2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164
●パスタセットのポイント→ P.148

<魚の下ごしらえ>
1. 魚に塩をし、しばらくおく。
AのパプリカきのこにBで下味を付ける。

<ペンネの下ごしらえ>
2. 深めの耐熱ガラス製ボールにDを入れ、ペンネを入れて軽く混ぜる。
ベーコンを広げてのせる。

<加熱する>
3. ペンネを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
グリル皿に魚を皮目を上にして並べ、Cを魚の上一面にのせる。
周囲にパプリカときのこを置いて上段に入れる。

 を
まわして 押す 自動41　押す 4人分　●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）
ペンネにスープを吸わせるために、よく混ぜ合わせ、塩で味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
魚のパン粉焼き：「グリル」両面上段で、約12〜15分。
ペンネ：「レンジ」600Wで、約13〜15分。
ペンネは、必ず、P.148の図のようにふたをしてください。

●追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

41 パスタセット

鶏のマヨ焼き & あさりのボンゴレ

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［鶏のマヨ焼き］

カロリー（1人分）‥約227kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約1.6g

鶏胸肉（皮なし）‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（500g）

A
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
- こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- オレガノ（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥‥適量

マヨソース

B
- 赤パプリカ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥10g
- ピーマン（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥10g
- スライスベーコン（みじん切り）‥‥‥‥2枚
- マヨネーズ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- あらびきマスタード‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

●**2人分はすべての材料を半量にする**

［あさりのボンゴレ］

カロリー（1人分）‥約269kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約1.7g

スパゲティ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
（ゆで時間7分の物）
しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥100g
あさり（砂出しをする）‥‥‥‥‥‥‥300g

C
- コンソメスープ（室温）‥‥‥‥‥‥350ml
  （顆粒スープの素　小さじ3½使用）
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- 白ワイン‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- にんにく（みじん切り）‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 黒こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

クッキングシート

●**2人分はコンソメスープを1カップ、その他の材料は半量にする**

●あさりの砂出しのコツ→ P.211

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

●パスタセットのポイント→ 下記参照

＜鶏の下ごしらえ＞

1. 肉は1枚をそぎ切りにして4等分にし、肉たたきでたたいて厚みをそろえる。（約1.5cm）
   身の厚い部分は裏面に格子状に切り目を入れ、肉にAをすり込み約30分おく。

＜マヨソースを作る＞

2. Bの材料を混ぜる。

＜ボンゴレの下ごしらえ＞

3. 深めの耐熱ガラス製ボールにCを入れ、スパゲティは長さを2等分に折り、くっ付きをなくすために少しずつ方向を変えて入れる。
   さらにしめじを入れ、その上にあさりをのせる。

＜加熱する＞

4. あさりとスパゲティを入れたボールにクッキングシートでふたをし、庫内中央に置く。
   グリル皿に肉を並べ、その上にBを塗って上段に入れる。

 を
まわして 押す　自動41　押す　4人分
●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
(取り出すときはやけどに注意する)
ボンゴレは、よく混ぜ合わせる。
お好みで塩で味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
鶏のマヨ焼き：「グリル」両面上段で、約12〜15分。
あさりのボンゴレ：「レンジ」600Wで、約14〜16分。
スパゲティは、必ず下図のようにふたをしてください。

●**追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき**
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

パスタセットのポイント

●パスタはスープにつかりませんが、加熱することでスープが全体にいきわたります。
●加熱後、熱いうちにボールの底から混ぜてパスタをほぐしてください。
●深めの耐熱ガラス製ボールにクッキングシートでふたをするときは、安定を良くするため右図のように端を折り曲げて、ボールの上からふたをしてください。
（ずれ落ち防止になります）

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

40 魚＆野菜〈弱〉

魚のチーズ焼き & ラタトゥイユ

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［ラタトゥイユ］

カロリー（1人分）‥約105kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約1.3g

A
- たまねぎ（色紙切り）‥‥‥‥‥½個（100g）
- 赤ピーマン（1cmの角切り）‥‥大1個（150g）
- ズッキーニ（1cmの角切り）‥‥‥1本（100g）
- なす（1cmの角切り）‥‥‥‥‥大1本（100g）
- にんにく（薄切り）‥‥‥‥‥‥‥‥½片
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

B
- トマトペースト※1‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥¼カップ
- 塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1弱
- こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

［魚のチーズ焼き］

カロリー（1人分）‥約189kcal
塩分‥‥‥‥‥‥約0.9g

いさき（上身）‥‥‥‥‥‥4枚（1枚約100g）

C
- パン粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥⅓カップ
- 水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 粉チーズ※2‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
- パセリ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥大さじ1
- タイム（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥‥2つまみ
- おろしにんにく‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
- オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々

クッキングシート

※1「缶詰トマト（100g）」でも可。
※2「ナチュラルチーズ（ピザ用）」でも可。

●**2人分は材料Bの水を大さじ2、その他の材料は半量にする**
工程1の加熱は、約2分30秒〜3分にし、工程5で2人分、仕上がり〈弱〉に合わせる

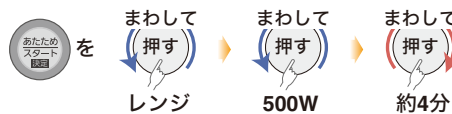
作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜ラタトゥイユの下ごしらえ＞

1. 深めの耐熱ガラス製ボールにAを入れてよく混ぜ、ラップなしで庫内中央に置く。

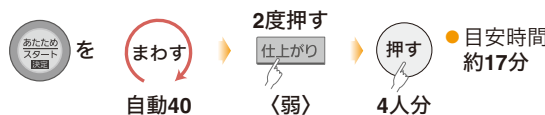
 を
まわして 押す　レンジ　まわして 押す　500W　まわして 押す　約4分

2. 加熱後、1のボールにBを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜魚のチーズ焼きの下ごしらえ＞

3. 容器にCを入れ、よく混ぜる。
4. いさきの皮目に3か所浅く切り込みを入れ、塩、こしょうで下味を付け、皮目を上にしてグリル皿の中央に並べる。
   3を4等分していさきの上に広げるようにのせる。

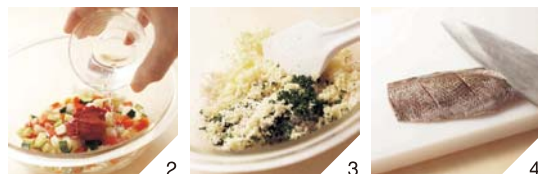
＜加熱する＞

5. 4のグリル皿を上段に入れる。

 を
まわす　自動40　2度押す 仕上がり〈弱〉　押す　4人分
●目安時間 約17分

6. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
   (取り出すときはやけどに注意する)

＜仕上げる＞

7. 6のラタトゥイユの味が薄いようなら塩、こしょう（分量外）で味を調える。
8. 皿にラタトゥイユといさきを盛り付ける。好みでタイムの枝（分量外）を飾り、エクストラバージン・オリーブ油（分量外）をまわしかける。

2
3
4

Point

魚のチーズ焼きは粉チーズ（パルメザンチーズ）が香ばしさの決め手。なければピザ用チーズを刻んで使ってください。
また、いさきは加熱中に反らないように必ず切り込みを入れてください（工程4）。ラタトゥイユの水分が足りなければ、工程7で少量の水を加えて調節してください。

西洋料理
若林知人先生

40 魚＆野菜　2人分 4人分　tsuji

ぶりステーキ ＆ 青菜のミルク煮

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［ぶりステーキ］

カロリー（1人分）‥約328kcal
塩分…………約2.4g

ぶり切り身…………4切れ（1切れ80〜100g）

A
- 酒……………………小さじ2
- 塩……………………小さじ⅓
- しょうゆ、片栗粉、ごま油……各小さじ1
- こしょう……………………少々

B
- 酒……………………小さじ2
- 砂糖……………………小さじ1
- しょうゆ……………………大さじ2
- オイスターソース、ごま油……各大さじ1
- 一味とうがらし……………………小さじ¼
- 粗びき黒こしょう……………………小さじ1
- 片栗粉……………………小さじ⅔

C
- 赤ピーマン（みじん切り）……………½個
- たまねぎ（粗みじん切り）……………大さじ3
- しょうが（みじん切り）……………小さじ1
- にんにく（みじん切り）……………大さじ1

［青菜のミルク煮］

カロリー（1人分）‥約132kcal
塩分…………約1.9g

チンゲン菜……………………3株（400g）
にんにく（みじん切り）……………小さじ1
サラダ油……………………大さじ1
ロースハム（厚さ2mmのスライス）……………80g

D
- スープ……………………¾カップ
  （顆粒中華スープの素の場合は、小さじ¾使用）
- エバミルク※……………………½カップ
- 酒……………………大さじ1
- 砂糖……………………小さじ1
- 塩……………………小さじ⅔

片栗粉……………………大さじ1½
（同量の水で溶く）
クッキングシート
※「牛乳」でも可。

●**2人分は材料Dのスープを½カップ、その他の材料は半量にする**
工程4の加熱は、約40秒にする

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜ぶりステーキの下ごしらえ＞

1. ぶりにAで下味を付ける。
2. 容器にBを合わせ、よく混ぜ、Cの野菜を入れてさらに混ぜる。
3. 1のぶりをグリル皿の中央に寄せて並べ、2をかける。

＜青菜のミルク煮の下ごしらえ＞

4. チンゲン菜は縦4等分に切る。深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、にんにくとサラダ油をまぶし、ラップなしで庫内中央に置く。

を
まわして 押す レンジ → まわして 押す 800W → まわして 押す 約40秒〜1分

5. 4のボールに8等分のくし形に切ったロースハムを加える。よく混ぜ合わせたDを加える。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜加熱する＞

6. 3のグリル皿を上段に入れる。

を
まわして 押す 自動40 → 押す 4人分　●目安時間 約18分

7. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出し、水溶き片栗粉※でとろみを付ける。
   （取り出すときはやけどに注意する）
   ※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。

＜仕上げる＞

8. それぞれ器に盛り付ける。

1
2
5

Point

レシピの黒こしょうソースは万能。ぶり以外の魚やホタテなどの魚介類はもちろん、鶏などの肉類にも合います。
青菜ミルク煮で使うエバミルクは牛乳でも大丈夫。
溶けるタイプのチーズを少し加えてもおいしいですよ。

中国料理
塘和英先生

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

合わせ技セット

40 魚＆野菜　2人分 4人分　tsuji

あじのカレー風味 ＆ 雪鍋

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［あじのカレー風味］

カロリー（1人分）‥約162kcal
塩分…………約0.8g

あじ……………………2尾（1尾300g）※

A
- カレー粉……………………大さじ2
- 薄力粉……………………大さじ2

溶かしバター……………………大さじ1½
レモン（くし切り）……………………4切れ

［雪鍋］

カロリー（1人分）‥約180kcal
塩分…………約0.9g

豚バラ薄切り肉……………………100g
白菜……………………200g
絹ごし豆腐……………………150g
えのき……………………50g
昆布……………………5g（7cm角）
大根……………………250g

B
- 酒……………………½カップ
- 塩……………………小さじ½

ポン酢……………………適量
一味とうがらし……………………適量
クッキングシート
※「おろした身（骨のない状態）（300g）」でも可。

●**2人分はすべての材料を半量にする**
工程6の加熱は、約30秒〜1分にする

Point

味を均一に仕上げるために薄力粉やカレー粉は、茶こしに通して、まんべんなくまぶしましょう。
「雪鍋」は大根おろしの水けを切らないのがポイント。
別名「みぞれ鍋」と呼ばれる、味わい深い料理です。

日本料理
濱本良司先生

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

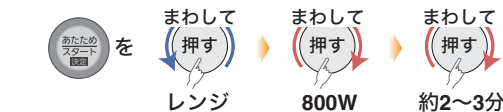
●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜あじのカレー風味の下ごしらえ＞

1. あじは3枚におろし、血合い骨を抜き、皮、身に薄塩（分量外）をして20分おく。
2. 1のあじの塩を洗い流したあと、身を3等分に切る。
3. 混ぜ合わせたAを茶こしに通して2のあじにまぶす。
4. 3のあじを皮目を上にしてグリル皿の中央に並べ、表面に溶かしバターを塗る。

＜雪鍋の下ごしらえ＞

5. 肉と白菜は適当な大きさに切る。絹ごし豆腐は4等分、えのきは半分に切る。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに昆布を敷き、大根をおろして入れる。Bを加え、ラップをして庫内中央に置く。

を
まわして 押す レンジ → まわして 押す 800W → まわして 押す 約2〜3分

7. 加熱後、6のボールに5を肉、白菜、えのき、豆腐の順に入れ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜加熱する＞

8. 4のグリル皿を上段に入れる。

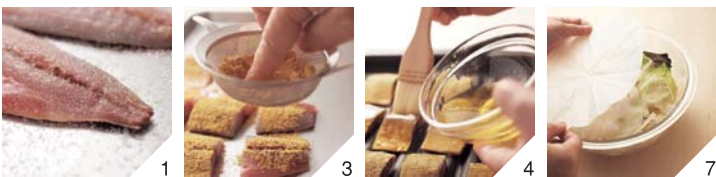
を
まわして 押す 自動40 → 押す 4人分　●目安時間 約18分

9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
   （取り出すときはやけどに注意する）

＜仕上げる＞

10. それぞれ器に盛り、あじにはレモンを添え、鍋には別皿でポン酢、一味とうがらしを添える。

1
3
4
7

40 魚＆野菜 2人分 4人分

塩さば ＆ なすのピリカラあえ

材料（4人分）

［塩さば］

カロリー（1人分）・・約291kcal
塩分・・・・・・・・・・・・約1.8g

塩さば切り身・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ100g）

●**2人分はすべての材料を半量にする**

［なすのピリカラあえ］

カロリー（1人分）・・・約65kcal
塩分・・・・・・・・・・・・約0.7g

なす・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大4本（400g）
白ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1本
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

A
- 酢・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
- おろししょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½

豆板醤・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

クッキングシート

●**2人分はすべての材料を半量にする**

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

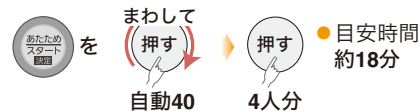
<ピリカラあえの下ごしらえ>

1. なすは、10cmの長さで縦に6つに切ったあと、しばらく塩水につけてアクを抜いておく。下ごしらえしたなすを深めの耐熱ガラス製ボールに入れ、サラダ油をかけて混ぜる。

<加熱する>

2. 1のボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
   ●落としぶたについて→ P.115
   さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す 自動40　押す 4人分　●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●仕上がり調節について→ P.43

<仕上げる>

3. なすの水けを切り、器に盛る。Aをかけ、白髪ねぎを飾る。
   お好みで豆板醤をあえる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
塩さば：P.135を参照
なすのピリカラあえ：P.120を参照

●**追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき**
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

■**加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165**

40 魚＆野菜

塩さば ＆ 五色きんぴら

材料（4人分）

［塩さば］

カロリー（1人分）・・約291kcal
塩分・・・・・・・・・・・・約1.8g

塩さば切り身・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ100g）

●**2人分はすべての材料を半量にする**

［五色きんぴら］

カロリー（1人分）・・・約83kcal
塩分・・・・・・・・・・・・約1.3g

ごぼう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・70g
れんこん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・100g
にんじん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・¼本（50g）
こんにゃく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
さやいんげん（筋を取る）・・・・・・・・・・・・・・・・50g

A
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
- 酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・・・・・・各大さじ1
- 片栗粉、ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・各小さじ1

一味とうがらし・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
いりごま・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

クッキングシート

●**2人分は調味料を下記Aに、その他の材料は半量にする**

A
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2½
- しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2強
- 酒、砂糖、みりん・・・・・・・・・・・・・・・各大さじ½
- ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½
- 片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ⅓

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

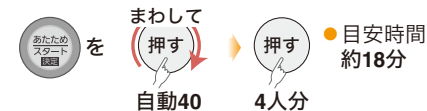
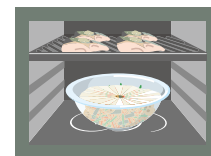
<きんぴらの下ごしらえ>

1. ごぼうはささがきにし、水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
   れんこんは、太ければ縦4等分、細ければ2等分に切って、2mm幅に切る。
   水に落としてアクを抜き、水けを軽く切る。
   にんじん、こんにゃく、さやいんげんは4cmの長さのマッチ棒くらいの太さに切る。
   深めの耐熱ガラス製ボールに、野菜とこんにゃくを入れAと混ぜ合わせる。

<加熱する>

2. きんぴらのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
   ●落としぶたについて→ P.115
   さばの皮目に切り込みを入れる。皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

まわして 押す 自動40　押す 4人分　●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）
●厚めの切り身を焼くときは仕上がり〈強〉で。
●仕上がり調節について→ P.43

<仕上げる>

3. きんぴらに、一味とうがらしといりごまを加えて混ぜ合わせる。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
塩さば：P.135を参照
五色きんぴら：ラップをして「レンジ」600Wで、約7〜9分。

●**追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき**
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

40 魚＆野菜 2人分 4人分

さけと厚揚げ焼き ＆ 野菜あん

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

合わせ技セット

材料（4人分）

［さけと厚揚げ焼き］

カロリー（1人分）・・約296kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.1g

生ざけ切り身・・・・・・・・・・・・・・4切れ（1切れ80g）

A｛酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½｝

厚揚げ（絹ごし）・・・・・・・・・・・・・・・・・・2丁（250g）

ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

●**2人分はすべての材料を半量にする**

［野菜あん］

カロリー（1人分）・・・約42kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・・約1.2g

えのき（3cmに切る）・・・・・・・・・・・・・・・½袋（50g）

生しいたけ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・・・2枚（40g）

しめじ（ほぐして3cmに切る）・・・・・　⅓パック（30g）

にんじん（3cmのマッチ棒状に切る）・・・・・・・・・30g

白ねぎ（斜め薄切り）・・・・・・・・・・・・・・・½本（50g）

だし汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1¼カップ
（顆粒だしの素の場合は、小さじ⅓使用）

B｛しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1⅔
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1½
みりん・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ½｝

片栗粉（同量の水で溶く）・・・・・・・・・・・・大さじ1½

クッキングシート

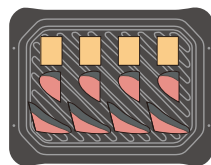
●**2人分はだし汁を¾カップ、その他の材料は半量にする**

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜さけと厚揚げの下ごしらえ＞

1. 2等分したさけをAに途中上下を返しながら、約10分漬け込む。
厚揚げは1丁を2等分に切り、表面全体にはけでごま油を塗り、図のようにグリル皿に並べる。

＜あんの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った材料を入れ、だし汁とBを混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.115
さけと厚揚げを並べたグリル皿を上段に入れる。

を　まわして押す　自動40　→　押す　4人分　●目安時間 約18分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）

＜仕上げる＞

4. 野菜あんが熱いうちに、水溶き片栗粉※を入れ、よく混ぜとろみを付ける。
※水溶き片栗粉は煮詰まり具合を見ながら加える量を調節してください。
器にさけと、厚揚げを盛り付け、野菜あんをかける。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
さけと厚揚げ焼き：「グリル」両面上段で、約13〜16分。
野菜あん：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約8〜12分。

●**追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき**
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

39 肉＆野菜 2人分 4人分

つくねだんご ＆ 野菜スープ

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2〜3L　直径：20〜25cm　深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

材料（4人分）

［つくねだんご］

カロリー（1人分）・・約144kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.8g

鶏ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・400g

酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1

しょうが汁・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2

A｛卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M寸½個（正味25g）
片栗粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ4
みそ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1⅓
パン粉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2｝

●**2人分はすべての材料を半量にする**

［野菜スープ］

カロリー（1人分）・・・約51kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・約1.6g

チンゲン菜（5cmの短冊切り）・・・・・・・・・・・・・1株

生しいたけ（薄切り）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚

白ねぎ（5cmの細切り）・・・・・・・・・・・・・1本（100g）

しょうが（みじん切り）・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1

春雨（乾燥　10cmの長さに切る）・・・・・・・・・・20g

B｛スープ（室温）・・・・・・・・・・・・・・・・・・3カップ
（顆粒スープの素　小さじ2使用）
酒・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
ごま油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ½｝

クッキングシート

●**2人分はスープを2カップ（顆粒スープの素小さじ1使用）、その他の材料は半量にする**

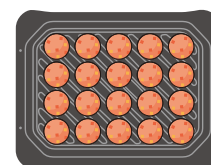
ポイント
つくねだんごが柔らかくてまとまりにくい場合はパン粉をふやして固さを調整してください。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜だんごを作る＞

1. ボールに肉と酒、しょうが汁を入れて混ぜ、しばらくおく。
肉にAを混ぜ合わせ、よくねる。
20等分にして小さく丸め、図のようにグリル皿に並べる。

＜スープの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに切った野菜と春雨、Bを入れ、混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

3. 野菜の入ったボールにクッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで、庫内中央に置く。
●落としぶたについて→ P.115

グリル皿を上段に入れる。

を　まわして押す　自動39　→　押す　4人分　●目安時間 約21分

加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
（取り出すときはやけどに注意する）

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
1品ずつ加熱してください。
つくねだんご：P.144を参照
野菜スープ：クッキングシートで落としぶたをして「レンジ」600Wで、約10〜15分。

●**追加加熱の表示（オレンジのランプの点滅）が消えたとき**
手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

39 肉＆野菜　2人分 4人分　tsuji

アスパラ肉巻き ＆ きゅうりの煮込み

材料（4人分）

［アスパラ肉巻き］

カロリー（1人分）‥約341kcal
塩分 ………… 約3.0g

豚バラ薄切り肉（厚さ2mm）………… 200g

A
- 酒、しょうゆ ………… 各小さじ2
- 塩 ………… 小さじ½
- こしょう ………… 少々
- おろししょうが ………… 小さじ1

グリーンアスパラガス（直径約1cm）………… 8本
薄力粉 ………… 適量
えのき ………… 1パック（100g）
サラダ油 ………… 大さじ1

B
- XO醤（油をよく切る）………… 大さじ4
- しょうゆ ………… 小さじ2
- 赤ピーマン（みじん切り）………… ⅓個（10g）
- たまねぎ（みじん切り）………… ⅙個（30g）
- 砂糖 ………… 小さじ1
- ごま油 ………… 小さじ1
- 片栗粉 ………… 小さじ½
- 水 ………… 小さじ2

［きゅうりの煮込み］

カロリー（1人分）‥約206kcal
塩分 ………… 約2.6g

きゅうり ………… 4本

C
- サラダ油 ………… 大さじ5
- かにみそ（缶詰またはびん詰）………… 小さじ1
- 酒 ………… 大さじ1
- にんじん ………… 1本（150g）
- にんにく（みじん切り）………… 小さじ1½
- しょうが（みじん切り）………… 大さじ1
- 白ねぎ（みじん切り）………… ½本

D
- スープ ………… 1½カップ
  （顆粒中華スープの素の場合は、小さじ1½使用）
- 塩 ………… 小さじ1
- しょうゆ ………… 小さじ½
- 砂糖 ………… 小さじ½
- こしょう ………… 少々
- 片栗粉 ………… 大さじ1
- 酒 ………… 大さじ1

かに肉（缶詰）※ ………… ½缶（100g）
クッキングシート

※「冷凍」でも可。

●**2人分はすべての材料を半量にする**
工程4の加熱は、約30秒～1分、工程6の加熱は、約1分～1分30秒にする

Point

グリーンアスパラガスの代わりに、さやえんどうやゆがいたごぼうを巻いてもOK。きゅうりの煮込みのソースは、かにみそを入れすぎると生臭く感じるかもしれませんので、お好みで加減してください。もしかにみそが手に入らない場合は、入れなくても十分においしくできます。

中国料理
宮崎耕一先生

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜アスパラ肉巻きの下ごしらえ＞

1. Aを合わせ、まな板に並べた肉に塗る。
2. グリーンアスパラガスの根元の皮は固い部分をむき、1の肉で巻き、薄力粉をまぶす。えのきはサラダ油をまぶす。
3. 2のグリーンアスパラガスをグリル皿に並べ、えのきはアスパラガスの穂先をおおうように並べる。
4. 耐熱容器にBを合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

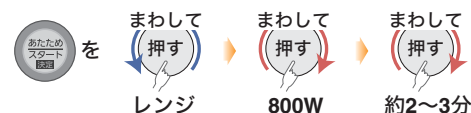
 を

まわして 押す　レンジ → まわして 押す　800W → まわして 押す　約1分30秒～2分

＜きゅうりの煮込みの下ごしらえ＞

5. きゅうりは皮をむき縦半分に切り、種を取り一口大に切り、にんじんはすりおろし、軽くしぼって正味80gにする。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールにCを合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして 押す　レンジ → まわして 押す　800W → まわして 押す　約2～3分

7. 加熱後、6のボールにDを加え混ぜ、5のきゅうりとかに肉を加え、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜加熱する＞

8. 3のグリル皿を上段に入れる。

 を

まわして 押す　自動39 → 押す　4人分　●目安時間 約21分

9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）

＜仕上げる＞

10. アスパラ肉巻きと、えのきを皿に盛り、4をかける。きゅうりの煮込みは軽く混ぜ、器に盛る。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

2.2～3L
直径：20～25cm
深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

1

2

3

6

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

39 肉＆野菜〈強〉 2人分 4人分
しいたけ肉詰め＆和風カレースープ

材料(4人分)

[しいたけ肉詰め]

カロリー(1人分)‥約102kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.9g

生しいたけ(大) ‥‥‥ 12枚
鶏ひき肉 ‥‥‥ 150g

A
- 酒 ‥‥‥ 大さじ1
- みりん ‥‥‥ 小さじ2
- しょうゆ ‥‥‥ 大さじ1
- 塩、こしょう ‥‥‥ 少々

しょうが(みじん切り) ‥‥‥ 大さじ1½
白ねぎ(みじん切り) ‥‥‥ 大さじ4弱
片栗粉 ‥‥‥ 適量

[和風カレースープ]

カロリー(1人分)‥約107kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥約2.6g

B
- たまねぎ ‥‥‥ ½個(100g)
- にんじん ‥‥‥ ⅓本(40g)
- さつまいも ‥‥‥ ⅙本(50g)
- 小かぶ ‥‥‥ 1個(50g)
- 薄あげ ‥‥‥ 1枚

プチトマト ‥‥‥ 4個
ブロッコリー ‥‥‥ ⅓株(100g)
しめじ ‥‥‥ ½パック(50g)

C
- 熱いスープ ‥‥‥ 3カップ
- (顆粒チキンコンソメの素　大さじ1⅓使用)
- カレー粉 ‥‥‥ 小さじ2
- 砂糖 ‥‥‥ 大さじ1½
- しょうゆ ‥‥‥ 小さじ2

クッキングシート

●2人分はすべての材料を半量にする
工程6の加熱は、約1分にし、
工程8で2人分、仕上がり〈強〉に合わせる

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

<しいたけ肉詰めの下ごしらえ>

1. しいたけは軸を切る。
2. 肉にAを加えながら、ねばりが出るまでよく混ぜる。しょうがと白ねぎを加え、さらに混ぜる。
3. しいたけの裏側に片栗粉をはけで薄く付け、2のひき肉生地を塗り付ける。
4. グリル皿の中央に、生地側を上にして3を並べる。

<和風カレースープの下ごしらえ>

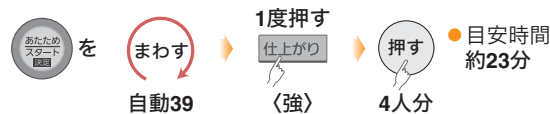
5. Bは2cmの角切りに、プチトマトはへたを取り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
6. 深めの耐熱ガラス製ボールに5のたまねぎ、にんじんを入れ、ラップをなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ 押す 600W   まわして 押す 約1分30秒～2分

7. 6に5の残りの野菜とCを加えてよく混ぜ、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

<加熱する>

8. 4のグリル皿を上段に入れる。

 を まわす 自動39 1度押す 仕上がり〈強〉 押す 4人分 ●目安時間 約23分

9. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。(取り出すときはやけどに注意する)

<仕上げる>

10. 器にそれぞれ盛り付ける。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール
2.2～3L　直径：20～25cm　深さ：10～13cm
●浅い容器はふきこぼれます。

Point

しいたけから出る水分でひき肉がはがれやすくなるので、しいたけのかさの裏側に片栗粉をはけで薄く付けるのがポイント。にんじん、たまねぎは、一緒に加熱することで加熱ムラを防ぐことができます。おもちを入れてもおいしいですよ。

日本料理 菅谷美智子先生

2
3
5

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

鶏のバター焼き ＆ ごぼう蒸し煮

合わせ技セット

材料（4人分）

［鶏のバター焼き］

カロリー（1人分）‥約250kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.6g

- 鶏胸肉（皮なし）‥‥‥‥‥‥‥ 2枚（500g）
- レモン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½個
- バター ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 40g
- A
  - おろしにんにく ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
  - 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
  - タイム（乾燥） ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
  - パセリ（みじん切り） ‥‥‥‥‥ 大さじ3
  - レモン汁 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
  - レモンの皮（みじん切り）※1 ‥‥‥ 小さじ½
  - パン粉（乾燥） ‥‥‥‥‥‥‥ ⅔カップ
  - 粉チーズ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1⅔

［ごぼう蒸し煮］

カロリー（1人分）‥約129kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.6g

- ごぼう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 300g
- B
  - たまねぎ（薄切り） ‥‥‥‥‥‥ 100g
  - にんにく（薄切り） ‥‥‥‥‥‥ ½片
  - オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- C
  - トマトの水煮（カットトマト 缶詰） ‥‥ 100g
  - スープ ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
  - （顆粒スープの素の場合は、小さじ1使用）
  - ローズマリー※2 ‥‥‥‥‥‥‥‥ ⅓枝
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
- クッキングシート

※1「レモンの皮（すりおろし）（小さじ½）」でも可。
※2「タイム」や「オレガノ」でも可。

●**2人分は材料Cのスープを60ml（大さじ4）、その他の材料を半量にする**
工程3の加熱は、約10～20秒、工程7の加熱は、約2分～2分30秒にする

Point

レモンバターを作るときは、バター、にんにく、塩、こしょうを加えよく混ぜてから他の材料を入れること。パン粉を最初に加えると、バターを吸収して他の材料が均一に混ざりません。パン粉は必ず最後に入れましょう。ごぼうは市販のごぼうのささがきでもOKです。

西洋料理
西川清博先生

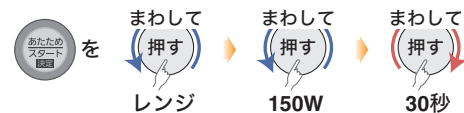
作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜鶏のバター焼きの下ごしらえ＞

1. 肉は端の固い部分を切り落とす。
   肉たたきでたたいて厚みを約1cmにそろえ、皮が付いていた側に身が縮まないように切り込みを入れ、半分に切る。
   切り落とした端の肉は小さく切っておく。（ごぼう蒸し煮に使用）
2. 1の肉に、塩、こしょう（分量外）して下味を付ける。
   レモンを絞りかけ、数分間マリネする。
3. バターは耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

4. 加熱後、3のバターにAを加えて混ぜる。
5. 4を4等分し、2の肉に塗り広げる。（厚く塗るとカリッと仕上がらないので適量を塗り広げてください）
   グリル皿の中央に寄せて並べる。

＜ごぼう蒸し煮の下ごしらえ＞

6. ごぼうは斜めに約2～3mmの厚さに切り、水（分量外）につけ、アク抜きをする。
7. 深めの耐熱ガラス製ボールにBを入れ、6のごぼう、塩、こしょうを加え、ラップをして庫内中央に置く。

 を

8. 加熱後、7のボールを取り出し、C、1で小さく切った肉、塩、こしょうを加え、よく混ぜる。クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。

＜加熱する＞

9. 5のグリル皿を上段に入れる。

 を

10. 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
    （取り出すときはやけどに注意する）

＜仕上げる＞

11. 皿に鶏のバター焼きを盛り付け、ごぼう蒸し煮を添える。
    蒸し煮の煮汁をソースとして少量流す。

使用する容器

耐熱ガラス製ボール

直径：20～25cm
深さ：10～13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

1

1

8

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.165

39 肉＆野菜 2人分 4人分

鶏の照り焼き ＆ かぼちゃの煮物

材料(4人分)

[鶏の照り焼き]
カロリー(1人分)‥約256kcal
塩分‥‥約0.8g

鶏もも肉‥‥2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ‥‥大さじ2
水‥‥大さじ2
砂糖‥‥小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)‥‥小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[かぼちゃの煮物]
カロリー(1人分)‥約104kcal
塩分‥‥約0.7g

かぼちゃ(3×4cmの角切り)‥‥400g

A
だし汁‥‥180ml
(顆粒だしの素の場合は、小さじ⅓使用)
砂糖‥‥大さじ1
薄口しょうゆ‥‥大さじ1
みりん‥‥大さじ½

クッキングシート

●2人分はだし汁を150ml、その他の材料は半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
2.2〜3L 直径：20〜25cm 深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜鶏の下ごしらえ＞

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
 包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
 皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
 (皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
 肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

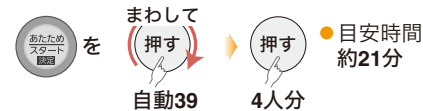
＜煮物の下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールにかぼちゃの皮を下にして入れ、Aを混ぜて加える。

＜加熱する＞

3. 煮物のボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
 ●落としぶたについて→ P.115

 漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわして押す 自動39 ▶ 押す 4人分 ●目安時間 約21分

 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
 (取り出すときはやけどに注意する)

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
 1品ずつ加熱してください。
 鶏の照り焼き：P.140を参照
 かぼちゃの煮物：P.121を参照

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
 手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

39 肉＆野菜 2人分 4人分

鶏の照り焼き ＆ ポテトサラダ

材料(4人分)

[鶏の照り焼き]
カロリー(1人分)‥約256kcal
塩分‥‥約0.8g

鶏もも肉‥‥2枚(1枚250g)

たれ
しょうゆ‥‥大さじ2
水‥‥大さじ2
砂糖‥‥小さじ2
顆粒だしの素(お好みで)‥‥小さじ¼

●2人分はすべての材料を半量にする

[ポテトサラダ]
カロリー(1人分)‥‥約89kcal
塩分‥‥約0.6g

じゃがいも‥‥正味300g
(厚さ約7mmの一口大に切り、水にさらす)
にんじん(薄いいちょう切り)‥‥50g
ブロッコリー(小房に分ける)‥‥50g
あたたかいスープ‥‥½カップ
(顆粒スープの素 小さじ⅔使用)
砂糖‥‥小さじ1
バター‥‥10g
塩‥‥少々

クッキングシート

●2人分はスープを75ml(大さじ5)
 (顆粒スープの素 小さじ⅓使用)、その他の材料は半量にする

使用する容器
耐熱ガラス製ボール
2.2〜3L 直径：20〜25cm 深さ：10〜13cm

●浅い容器はふきこぼれます。

ポイント
鶏肉は焼く前に火通りをよくするため、厚みをそろえましょう。

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋ヒーター加熱

●「合わせ技セット」のポイント→ P.164

＜鶏の下ごしらえ＞

1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。
 包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
 皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。
 (皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため)
 肉を半分に切り、室温でたれに30分漬け込む。

＜サラダの下ごしらえ＞

2. 深めの耐熱ガラス製ボールに、切っておいた野菜、あたたかいスープ、砂糖を入れ、よく混ぜ合わせる。

＜加熱する＞

3. サラダのボールに、クッキングシートで落としぶたをし、ラップなしで庫内中央に置く。
 ●落としぶたについて→ P.115

 漬け込んだ肉を、皮目を上にしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわして押す 自動39 ▶ 押す 4人分 ●目安時間 約21分

 加熱後、上段のグリル皿を取り出してから、ボールを取り出す。
 (取り出すときはやけどに注意する)

＜仕上げる＞

4. サラダの煮汁は捨てずに、バターと塩を加えて混ぜ合わせ、味を調える。

●合わせ技セットは、手動では2品同時に加熱できません。
 1品ずつ加熱してください。
 鶏の照り焼き：P.140を参照
 ポテトサラダ：ラップをして「レンジ」600Wで、約12〜15分。

●追加加熱の表示(オレンジのランプの点滅)が消えたとき
 手動の加熱方法を参考に、時間は様子を見ながら加熱してください。

「合わせ技セット」のポイント

自動メニューの「合わせ技セット」を使って、焼き物と煮物などを同時に調理！
手間なくカンタンにおいしく仕上げることができます。

基本のポイント

上段 焼き物・揚げ物

●肉や魚などの大きさはできるだけそろえる。

●グリル皿の端に材料を置くと、焼き色が付きにくいため、なるべく中央に寄せて置き、周囲の溝にかからないように並べる。

●下ごしらえしたあと、長時間冷蔵した材料をそのまま焼かない。（焼き上がりの温度が低くなることがあります）

下 煮物・ゆで物 汁物・炒め物

容量：2.2〜3L

深さ 10〜13cm

直径20〜25cm

●浅い容器はふきこぼれます。

●レンジとヒーターを使用しているため、ラップやアルミホイルを落としぶたに使用しない。

●材料の切りかたはレシピ通りに。（大きさなどが違うと上手にできません）

●メニューにより、材料に下加熱をして火通りをよくする。（例：P.149「ラタトゥイユ」、P.159「和風カレースープ」）

●底の方が火の通りがよいため、煮えにくい材料を底に入れる。

アレンジするときは

●同じ自動メニューで加熱できるメニューは、上下の組み合わせを変えることができます。
60パターンの組み合わせが可能です。
自動メニュー：「39 肉＆野菜」での組み合わせアレンジ例
（例1: P.163「鶏の照り焼き」とP.155「野菜スープ」
例2: P.163「鶏の照り焼き」とP.159「和風カレースープ」）

●材料の総分量や大きさが同じであれば、野菜・肉・魚など同じ素材の中で種類を変えることもできます。

2人分を作るときは

●すべての材料が4人分の半量ではありません。
各メニューの「2人分の作りかた」を参照して、分量や加熱時間を確認してください。

1品ずつ加熱するときは

●合わせ技セット（2品同時調理）は、自動でしかできません。1品ずつの加熱方法は各ページをご覧ください。

追加加熱するときは

上段のグリル皿と下のボールは別々で追加加熱してください。

上段（焼き物・揚げ物など）を追加加熱するとき
●加熱終了後、下のボールを取り出し、ダイヤルの上のオレンジのランプが点滅中（6分間）に追加時間を合わせてスタートします。（この方法での追加加熱は、上ヒーターでの加熱になります）

●ダイヤルの上のオレンジのランプの点滅（6分間）が消えたときは、「グリル」上面で時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

（例）「つくねだんご＆野菜スープ」で「つくねだんご」だけを追加加熱したいとき
①野菜スープを取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
②「グリル」上面に設定し、様子を見ながら加熱する。

下（煮物・汁物など）を追加加熱するとき
●グリル皿を取り出して、「レンジ」600Wで時間を控えめに、様子を見ながら加熱してください。

（例）「つくねだんご＆野菜スープ」で「野菜スープ」だけを追加加熱したいとき
①上段のグリル皿を取り出す。（取り出すときはやけどに注意する）
②「レンジ」600Wに設定し、様子を見ながら加熱する。

Panasonic

tsuji

料理を作る、食卓を囲む。
毎日の「おいしい」時間を楽しもう。

スチームオーブンレンジを使って、新しいメニューに挑戦したり、
家族で手作りの料理を囲んで、おしゃべりに夢中になったり。
暮らしのなかにある身近な「おいしい」時間を、もっと楽しんでほしい。
「辻調レシピ」は、そんな思いから生まれました。

家庭での「おいしさ」を応援したいと願うパナソニックは、
これまで「健康で、楽しく、豊かな食生活」を提案してきました。
「食」の大切さが見直されている今だからこそ、
料理をひとつの文化として発信してきた辻調グループと一緒に、
日々の食事から生まれる喜びや家族で囲む食卓の楽しさを、
たくさんの人びとに伝えていきたいと考えています。

食卓から広がる、うれしい笑顔のために。
私たちは、みなさんの毎日に「おいしい」時間をお届けしていきます。

西洋料理 若林知人先生　日本料理 濱本良司先生　中国料理 宮崎耕一先生

tsuji 辻調グループ
［大阪・東京・フランス］

1960年の創立以来つねに料理をひとつの文化としてとらえ、その魅力と素晴らしさを広く発信してきた辻調グループ。大阪あべの辻調理師専門学校をはじめとする15の学校は、時代を超えて優れた人材を各料理界に送りだしてきました。さらに別科通信教育講座や料理番組、料理書、ウェブサイトなど多彩なメディアを通じて、家庭の食卓にも「食」の楽しさや喜びを提案しています。

辻調グループ：〒545-0053 大阪市阿倍野区松崎町3
www.tsujicho.com

38 ハンバーグ 冷凍 エリア加熱 1～4人分

小松菜入り鶏ハンバーグ

冷凍保存は
2～3週間まで

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約207kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.4g

材料	分量
鶏ひき肉	400g
しょうが（すりおろす）	1片
塩、こしょう	少々
小松菜	⅓束（130g）
たまねぎ	½個（100g）
バター	10g
パン粉	大さじ2
ナツメグ	適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）	1枚

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞

1. 小松菜は葉と茎を交互に重ねて耐熱性の平皿にのせる。ラップで皿ごとゆったりおおい、庫内中央に置く。

 を まわして 押す 自動8
●目安時間 約2分30秒

加熱後、冷水にさらす。よく絞り、粗いみじん切りにして冷ましておく。

2. たまねぎをみじん切りにする。バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
3. ボールに肉、すりおろしたしょうがを入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
4. 3に小松菜、たまねぎ、パン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
5. 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

＜冷凍する＞
●「凍ったままグリル」のコツ→ P.173
冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

＜焼く＞
袋からハンバーグを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動38 押す 4人分
●目安時間 約21分

●冷凍しないで焼くときは→「グリル」両面上段で約15～18分。

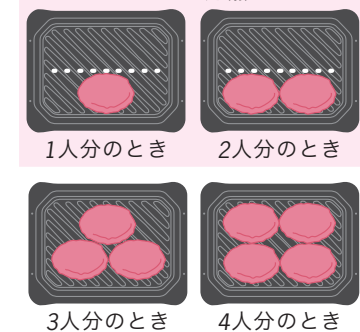
■食品の置きかた

エリア加熱

1人分のとき　2人分のとき

エリア加熱について→ P.43

3人分のとき　4人分のとき

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

野菜ハンバーグ

材料（4人分）
カロリー（1人分）‥約293kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.2g

ひき肉（牛210g／豚90g）
●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥ 少々
A たまねぎ ‥‥‥‥‥‥ 1個（200g）
にんじん ‥‥‥‥‥‥ 60g
生しいたけ ‥‥‥‥‥‥ 4枚
ピーマン ‥‥‥‥‥‥ 2個
バター ‥‥‥‥‥‥ 15g
パン粉 ‥‥‥‥‥‥ 30g
溶き卵 ‥‥‥‥‥‥ M寸1個分（正味50g）
B トマトケチャップ ‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
ウスターソース ‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
ナツメグ ‥‥‥‥‥‥ 適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）‥‥‥ 1枚
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞
1. Aをみじん切りにする。
バターでしっかりいため、冷ましておく。
2. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
3. 2に野菜、パン粉、溶き卵、Bを加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
4. 「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。→ P.169

＜冷凍する＞
「ハンバーグ」と同じ要領で冷凍する。→ P.169

＜焼く＞
「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.169

おからハンバーグ

材料（4人分）
カロリー（1人分）‥約270kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.3g

豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥ 320g
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥ 少々
おから ‥‥‥‥‥‥ 80g
たまねぎ ‥‥‥‥‥‥ 1個（200g）
バター ‥‥‥‥‥‥ 15g
溶き卵 ‥‥‥‥‥‥ M寸1個分（正味50g）
牛乳 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
ナツメグ ‥‥‥‥‥‥ 適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大（28×27cm）‥‥‥ 1枚
●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞
1. たまねぎをみじん切りにする。
バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
2. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
3. 2にたまねぎ、おから、溶き卵、牛乳を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
4. 「ハンバーグ」と同じ要領で成形する。→ P.169

＜冷凍する＞
「ハンバーグ」と同じ要領で冷凍する。→ P.169

＜焼く＞
「ハンバーグ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.169

●冷凍しないで焼くときは→「グリル」両面上段で、約15〜18分。

■食品の置きかた→ P.169

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

凍ったままグリル

38 ハンバーグ
ハンバーグ

冷凍保存は
2〜3週間まで

材料（4人分）
カロリー（1人分）‥約304kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約0.4g

ひき肉（牛280g／豚120g）
●牛：豚＝7：3がおいしさのコツ
塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥ 少々
たまねぎ ‥‥‥‥‥‥ 1個（200g）
バター ‥‥‥‥‥‥ 15g
パン粉 ‥‥‥‥‥‥ ½カップ（25g）
牛乳 ‥‥‥‥‥‥ 大さじ4
ナツメグ ‥‥‥‥‥‥ 適量
ジッパー付き冷凍保存袋 大 ‥‥‥ 1枚
（28×27cm）

●1〜3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

●P.139とは、材料の分量が異なっています。冷凍の場合は、左記の分量で調理してください。

ポイント
ハンバーグの水分が多いと温度が上がりにくく、上手に焼けない場合があります。記載の分量は守りましょう。

作りかた
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

＜下ごしらえ＞
1. たまねぎをみじん切りにする。
バターで薄茶色になるまでしっかりいため、冷ましておく。
2. パン粉は牛乳でふやかしておく。
3. ボールに肉を入れ、塩、こしょうをしてねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
4. 3にたまねぎとパン粉を加えて混ぜ、ナツメグで味を調える。
5. 生地を4等分にし、約10×12cm、厚さ約1.5cmになるように平らに成形しながら中の空気を抜く。

12cm
10cm
ハンバーグ

＜冷凍する＞
●「凍ったままグリル」のコツ→ P.173
冷凍保存袋の中でハンバーグがくっ付かないようにすき間をあけて並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

アドバイス
ハンバーグよりやや大きめのサイズのクッキングシートではさむと形が崩れにくく、冷凍保存袋に入れやすくなります。また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

＜焼く＞
袋からハンバーグを取り出す。
平らな面を下にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
まわして 押す
自動38
押す
4人分
●目安時間
約21分

●冷凍しないで焼くときは→ P.139

■食品の置きかた
エリア加熱
1人分のとき　2人分のとき
3人分のとき　4人分のとき

エリア加熱について→ P.43

鶏のゆずこしょう焼き

材料（4人分） カロリー（1人分）‥約265kcal 塩分‥‥‥‥‥約1.2g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ4
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
ゆずこしょう、砂糖‥‥‥‥‥各小さじ1
ジッパー付き冷凍保存袋 大‥‥‥‥‥1枚（28×27cm）

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞
1. たれは容器に入れ、混ぜておく。
2. 「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえする。→ P.171

＜冷凍する＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領で冷凍する。→ P.171

＜焼く＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.171

鶏のレモン風味照り焼き

材料（4人分） カロリー（1人分）‥約258kcal 塩分‥‥‥‥‥約0.9g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（1枚250g）
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
たれ
赤とうがらし（種を取り除き、みじん切り）‥1本
レモン汁、しょうゆ‥‥‥‥‥各大さじ1
にんにく（すりおろす）‥‥‥‥‥‥1片
ジッパー付き冷凍保存袋 大‥‥‥‥‥1枚（28×27cm）

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩、こしょうをする。→ P.171

＜冷凍する＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領で冷凍する。→ P.171

＜焼く＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.171

鶏の黒酢照り焼き

材料（4人分） カロリー（1人分）‥約263kcal 塩分‥‥‥‥‥約1.1g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（1枚250g）
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ4
黒酢‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ3
みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
ジッパー付き冷凍保存袋 大‥‥‥‥‥1枚（28×27cm）

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領で下ごしらえし、肉に塩をする。→ P.171

＜冷凍する＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領で冷凍する。→ P.171

＜焼く＞
「鶏の照り焼き」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ P.171

●冷凍しないで焼くときは→「グリル」両面上段で、約13～17分。残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた→ P.171

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

37 鶏の照り焼き
鶏の照り焼き

冷凍保存は 2～3週間まで

材料（4人分） カロリー（1人分）‥約256kcal 塩分‥‥‥‥‥約0.8g

鶏もも肉‥‥‥‥‥‥‥‥2枚（1枚250g）
たれ
しょうゆ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
顆粒だしの素（お好みで）‥‥‥‥小さじ¼
ジッパー付き冷凍保存袋 大‥‥‥‥‥1枚（28×27cm）

●1～3人分はすべての材料を人数分に合わせて調整する

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ+ヒーター+スチーム加熱

＜下ごしらえ＞
1. 肉の厚い部分は半分くらいまで繊維に沿って包丁を入れる。包丁をねかせて左右に切り込みを入れて開き、肉の厚みを均一にそろえ、平らにする。
2. 皮目を上にして、フォークや竹ぐしなどでところどころに穴をあける。（皮のはじけ、縮みを防ぎ、味のしみ込みをよくするため）肉を半分に切る。
3. 冷凍保存袋にたれを入れ、混ぜる。

ポイント
鶏肉は冷凍する前に厚みをそろえましょう。（火通りをよくするため）

＜冷凍する＞
●「凍ったままグリル」のコツ→ P.173
1. たれの入った袋に肉を入れて密閉し、袋ごと上下を返しながら肉全体にたれをなじませる。
2. 袋の中で肉が重ならないように皮目を上にして並べ、金属トレーなどにのせて平らに冷凍する。

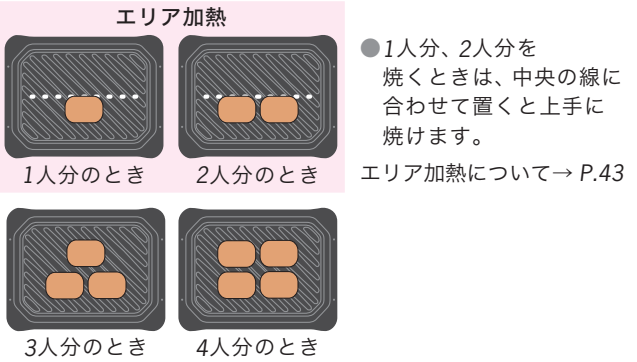
アドバイス
味が濃いときはお好みでたれの分量を調整してください。（しょうゆ：みりんは2：1の割合）

＜焼く＞
給水タンクに満水まで水を入れる。
袋から肉を取り出す。皮目を上にして図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
まわして 押す 自動37
押す 4人分
●目安時間 約20分

●冷凍しないで焼くときは
→「14 鶏の照り焼き」で焼く。（約14分）
手動のときは、「グリル」両面上段で約13～17分。
残り5分で「スチームプラス」を2分間入れる。

■食品の置きかた

エリア加熱
1人分のとき 2人分のとき
3人分のとき 4人分のとき

●1人分、2人分を焼くときは、中央の線に合わせて置くと上手に焼けます。
エリア加熱について→ P.43

「凍ったままグリル」レシピに必要な基本の準備を守りましょう。
さらに、コツをつかんで上手に下ごしらえすることでおいしさがアップします！

5 冷凍のしかた

●各自動メニューの冷凍した状態の写真を参考にする。
●ラップは使用しない。
（食材にからまり、はがせなくなることがあります）
●ふた付きのプラスチック容器などを使っての冷凍は、表面に霜が付きやすいため、使用しない。
（表面に霜が付きすぎると、うまく焼けません）

6 冷凍は必ず金属トレーなどを使い、平らに冷凍

●凹凸を防ぐため、必ずトレーなどを使い、平らに冷凍する。
●完全に凍るまでは立てて冷凍しない。
（冷凍した食材の底面に凹凸ができるとグリル皿に密着しないため、熱が伝わりにくく、うまく焼けません）

7 冷凍保存期間は

2〜3週間まで。
（保存期間が長くなると、乾燥（冷凍焼け）し、焼き色が濃くなりすぎるなど、上手に焼けなくなります）

8 焼く前に室温で放置しない

冷凍庫から出したらすぐに焼く。
（室温で放置してから焼くと、焦げすぎることがあります）

「凍ったままグリル」活用グッズ

ジッパー付き冷凍用保存袋　大
サイズ：28×27cm、原料樹脂：ポリエチレン
・冷凍保存袋は、乾燥や冷凍焼けがしにくくなっています。
平らにもしやすく、ジッパーで密封できるため、空気も抜きやすくなっています。

クッキングシート
・クッキングシートを使うと保存袋に入れるとき、形がくずれず入れやすくなります。
また、冷凍したとき霜が付きにくくなります。

●グリル皿に移して焼くときは、必ず保存袋やクッキングシートを取り除いてグリル皿に並べてください。

簡単!おいしい!
「凍ったままグリル」レシピ (P.167〜171)

レシピに沿って材料を下ごしらえして冷凍保存。
冷凍から、そのまま焼き上げ！
●市販の冷凍食品は焼けません。「凍ったままグリル」レシピで下ごしらえした食品を、自動メニューの「37 鶏の照り焼き」、「38 ハンバーグ」で焼くことができます。

知っておきたい
「凍ったままグリル」のコツ

1 食品の準備

本書に掲載されているレシピで下ごしらえした食品を基本としています。
レシピに沿って準備してください。（市販の冷凍食品は焼けません）

2 冷凍する食品は

●本書に掲載されているレシピの分量を守る。
（分量が多すぎると火の通りが悪くなったり、少なすぎると焦げたりする場合があります）
●仕上がりは、食品の状態（大きさ、厚み、鮮度、野菜の季節、肉・魚の脂の多少、保存状態など）によって異なります。

3 食材の下準備

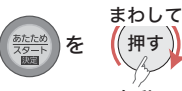
●肉、魚の表面の水分はふき取る。
●本書のレシピに沿って、大きさはそろえ、調味液やたれの分量は必ず守る。（水分量が焼き加減に影響します）
●調味液やたれに漬けたら、すぐに冷凍する。

4 冷凍する前に確認

●保存袋にメニュー名、冷凍する日付を記載する。
●2人分を冷凍する場合も、小さい袋を使うと材料が入らない場合があるため4人分と同じ大きさの袋で冷凍する。
●保存袋の中で重ねず、すき間をあけて冷凍する。
（食材をくっ付けて冷凍すると、バラバラにできません。
また、くっ付いたまま焼くとうまく焼けません）
●平らにし、厚みをそろえる。
（厚い物は、火の通りが悪くなりうまく焼けません）
●保存袋を手で押して空気を抜き、密閉する。
（空気を抜いて、酸化や乾燥を防ぎます）
●折り曲げて冷凍しない。
（火の通りが悪くなり、生が残る場合があります）
●たれに漬けるメニューは、食材と一緒にたれごと保存袋に入れて冷凍する。

悪い例

11 こんがり8分 エリア加熱

漁師の具だくさんスープ

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約253kcal　塩分‥約1.0g

A { 白身魚切り身‥2切れ（骨なし 1切れ80g）／えび‥2尾（30g）／にんにく‥1片／きのこ‥合わせて60g（しめじ、まいたけ、えのきだけなど） }

塩、こしょう‥少々
オリーブ油‥大さじ1
顆粒コンソメスープの素‥小さじ½
あさり（砂出しをする）‥100g
レモン（薄い半月切り）‥1〜2枚
トマト‥½個（50g）
パセリ（乾燥）‥小さじ1

●あさりの砂出しのコツ→ P.211

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 魚は1切れを4等分にする。えびは殻をむき、開いて背わたを取る。にんにくは薄切りにし、きのこは食べやすい大きさにほぐす。ボールにAを入れ、塩、こしょうをする。オリーブ油をまぶして混ぜ合わせる（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）。
2. 1をグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ P.179

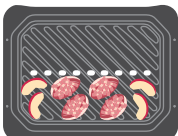
を

●目安時間 約8分

3. 鍋に2カップの湯を沸かし、顆粒コンソメスープの素を溶かす。あさりとレモンを入れて、あさりの口が開くまで加熱し、塩、こしょうで味を調える。
4. 2を器に盛り付け、1cm角に切ったトマトとパセリを散らす。その上に3のあさり、レモンをのせ、スープを注ぐ。

●4人分は→ P.175「豚肉のピザ風グリル」参照

11 こんがり8分 エリア加熱

豚とりんごのレモン焼き

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約451kcal　塩分‥約0.8g

豚ロース肉‥2枚（とんかつ用 1枚100g）
塩、黒こしょう‥各少々
スライスベーコン‥3枚
りんご‥½個（100g）
A { レモン汁‥大さじ2／はちみつ‥大さじ1／黒こしょう‥小さじ½ }

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は縦半分に切り、塩、黒こしょうをする。ベーコンは7mm幅に切る。りんごは½個を4等分に切り、混ぜ合わせたAに漬けておく。
2. 肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、ベーコンをのせる。周囲にりんごを並べ、上段に入れる。（りんごの漬け汁はとっておく）

を

●目安時間 約8分

3. 2を皿に盛り付け、りんごの漬け汁も添える。

●4人分は、ベーコンは2人分のまま、その他の材料は2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

牛肉ロールのグリル

材料（6個分）　カロリー（2個分）‥約332kcal　塩分‥約1.8g

牛もも薄切り肉‥200g
塩、こしょう‥少々
マスタード‥大さじ½
スライスベーコン‥3枚
バジルの葉‥3枚（青じそでも可）
ピーマン‥½個（15g）
プロセスチーズ‥40g

A { ケチャップ‥大さじ3弱／ウスターソース‥小さじ1／おろしわさび‥小さじ1／レモン汁‥小さじ½／おろししょうが‥小さじ¼ }

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉を3等分にして広げ、塩、こしょうをしてマスタードを塗る。その上にベーコンを並べ、細かくちぎったバジルを散らす。1cm幅に切ったピーマンと1cm角の棒状に切ったチーズを肉の手前側に並べる。ロール状にしっかり巻き、同様に3個作る。

2. 図のようにグリル皿の手前側に1を並べて上段に入れる。

を

●目安時間 約8分

3. 加熱後、半分に切り皿に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたソースを添える。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11〜13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

豚肉のピザ風グリル

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約355kcal　塩分‥約0.8g

豚ロース肉‥2枚（とんかつ用 1枚100g）
塩、こしょう‥少々
オレガノ（乾燥）‥適量
ピザソース（市販品）‥大さじ2
グリーンアスパラガス‥2本（50g）
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥40g

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は軽くたたいて筋切りをし、塩、こしょうをする。オレガノをふり、その上にピザソースを塗る。
2. グリーンアスパラガスは、4〜5cmの長さに切る。さらに太い部分は、縦半分に切る。
3. 1の肉を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。その上にアスパラガスを並べてチーズをのせ、上段に入れる。

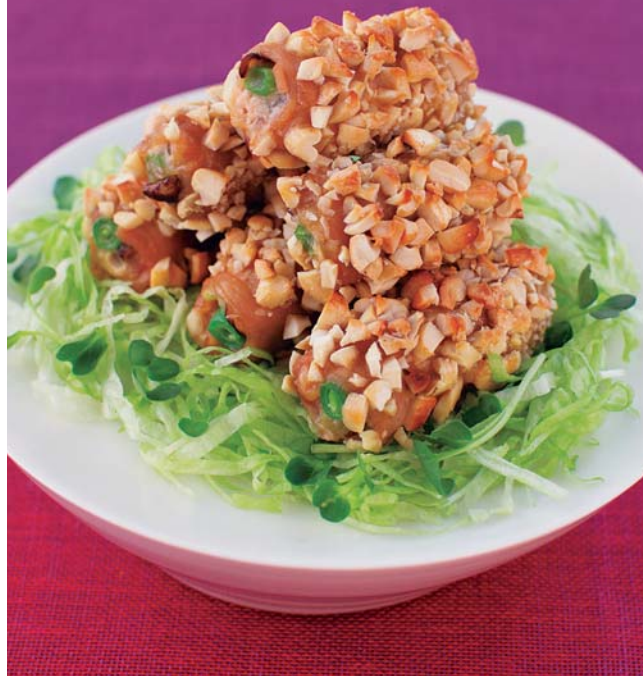
を

●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

tsuji

8分

こんがり8分

11 こんがり8分 エリア加熱

豚肉の野菜巻き

材料（12個分）

カロリー（1個分）…約86kcal
塩分……………約0.3g

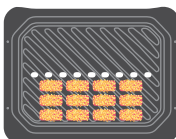
豚ロース薄切り肉‥6枚（150g）
A
溶き卵………大さじ3
片栗粉………大さじ2½
しょうゆ………小さじ2
紹興酒（酒でも可）‥小さじ1
ごま油………小さじ1
こしょう…………少々

さやいんげん…………4本
ロースハム…………小1枚
干ししいたけ（戻す）……1枚
●干ししいたけの戻しかた
→P.108
セロリ………⅕本（20g）
カシューナッツ………65g

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 肉は半分の長さに切り、混ぜておいたAで下味を付ける。
2. さやいんげんは筋を取り3等分にし、ゆでる。ハム、干ししいたけ、皮をむき、筋を取ったセロリを細切りにする。それぞれ12等分にする。
3. 広げた1枚の肉に、2をのせて巻く。同様にして12個作り、粗みじん切りにしたカシューナッツをまぶす。
4. 3を図のようにグリル皿の手前側に1つずつ間隔をあけて並べ、上段に入れる。

を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11〜13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

ささ身のベーコン巻きグリル

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約361kcal
塩分……………約1.5g

鶏のささ身……3本（150g）
塩、こしょう…………少々
スライスベーコン……3枚
バジルの葉※…………3枚
※青じそでも可

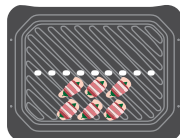
A
マヨネーズ……大さじ3
ケチャップ……大さじ1
牛乳…………小さじ1
バジルの葉※………2枚
（粗みじん切り）
こしょう…………少々

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. ささ身は筋を取って半分にそぎ切りし、塩、こしょうをする。ベーコンとバジルは半分に切る。
2. 1のささ身とバジルをベーコンで巻いて、図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

3. 2を皿に盛り付け、混ぜ合わせておいたAのソースをかける。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11〜13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

なすと豚肉の重ね焼き

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約177kcal
塩分……………約0.9g

なす………中2本（150g）
塩、こしょう…………少々
豚ロース薄切り肉‥2枚（50g）
マスタード………大さじ½
きのこ………合わせて60g
（マッシュルーム、エリンギなど）

オリーブ油………大さじ½
バジルの葉（細かく切る）‥6枚
粉チーズ………大さじ2½
ピザソース※（市販品）
……………大さじ2〜3

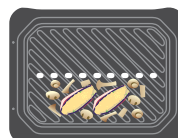
※トマトソースに一味とうがらしを加えても可

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 縦1cm厚さに切ったなす4枚に塩、こしょうをしてオリーブ油（分量外）を薄く塗る。耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

を まわして 押す レンジ → 押す 600W → まわして 押す 約1分〜1分30秒

2. 肉は塩、こしょうをし、片面にマスタードを塗る。きのこを食べやすい大きさに切り、オリーブ油をまぶし、塩、こしょうをする。
3. 図のようにグリル皿の手前側になすを2枚並べる。それぞれにバジルを散らし、チーズをふる。マスタードの面を下にした肉をのせ、さらになすをのせ、ピザソースを塗る。再度、バジルを散らし、チーズをふる。周囲に2のきのこを並べ上段に入れる。

を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

11 こんがり8分 エリア加熱

白身魚のソテー野菜添え

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約286kcal
塩分……………約0.5g

白身魚切り身※…………………2切れ
（骨なし1切れ80g）
塩、こしょう…………………少々
タルタルソース（市販品）…………大さじ2
パン粉…………………大さじ1
ズッキーニ、パプリカ、オクラなど…合わせて100g
オリーブ油…………………適量
※厚みが2cm以上の切り身は、半分にそぎ切りする。

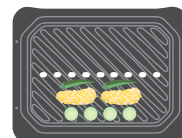
作りかた

グリル皿<上段>
レンジ+ヒーター加熱

1. 一口大に切った野菜に、オリーブ油をまぶす。
2. 魚に塩、こしょうをし、皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べる。タルタルソースで魚をおおい、パン粉を付けて軽く押さえる。周りに野菜を並べ塩、こしょうをし、上段に入れる。

を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.47「グリル」上面

tsuji

こんがり8分

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

いわしとトマトの重ね焼き

材料（2人分）　カロリー（1人分）・・約276kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.5g

いわし ・・・・・・・4尾（1尾 50g）
塩、こしょう ・・・・・・・・・・ 少々
トマト ・・・・・・・ 小1個（100g）
じゃがいも ・・・・・・・½個（75g）
たまねぎ・・・・・・・・・¼個（50g）
バジルの葉 ・・・・・・・・・・・・2枚

A｛白ワイン・・・・・・・・大さじ1
　　おろしにんにく・・ 小さじ½
B｛パン粉 ・・・・・・・・・大さじ2
　　粉チーズ・・・・・・・・大さじ2
　　ピーナッツ ・・・・・・大さじ1
　　（細かく刻む）
　　オリーブ油 ・・・・・・・・・適量

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

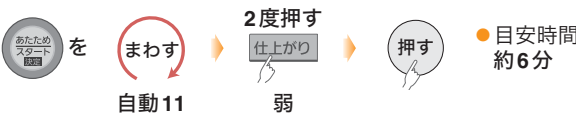
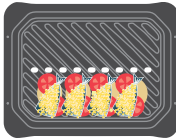
1. いわしは手開きにする。水洗いして水けをふき取り、塩、こしょうする。トマトは厚さ 2mmの薄切りにする。
2. じゃがいも、たまねぎは厚さ 2mmの薄切りにし、深めの耐熱容器にAとともに入れる。塩、こしょうして混ぜ合わせ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

まわして押す レンジ → 押す 600W → まわして押す 約4分

3. 2を図のようにグリル皿の手前側に厚みが出ないように平らに広げ、トマトとバジルをのせて塩、こしょうをする。その上にいわしを皮目を上にして、重ならないように置く。いわしの上に混ぜ合わせたBをかけ、軽く手で押さえる。上段に入れる。

 を

まわす 自動11 → 2度押す 仕上がり 弱 → 押す　●目安時間 約6分

●できるだけ厚みが出ないように平らに広げるのが上手に焼くコツです。

●**4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程2の加熱を約6分にし、「グリル」両面上段で、約11分加熱する**

11 こんがり8分 エリア加熱

サクサクかぼちゃコロッケ

材料（2人分）　カロリー（1人分）・・約487kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約1.1g

かぼちゃ・・・・・・・・・ 正味300g
（皮と種は取り除く）
バター ・・・・・・・・・・・・・・・20g
プロセスチーズ・・・・・・・・・50g
（1cm角に切る）
塩、こしょう・・・・・・・・・・ 少々
パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・30g
サラダ油・・・・・・・・・・ 大さじ1
薄力粉 ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
溶き卵 ・・M寸1個分（正味50g）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. かぼちゃは1cmの厚さに切る。深めの耐熱容器に入れ、バターを加えてラップをし、庫内中央に置く。

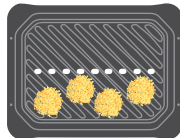
 を

まわして押す レンジ → まわして押す 600W → まわして押す 約5分

2. 1を熱いうちに木べらでつぶし、チーズを加えて塩、こしょうで味を調える。粗熱を取り、4等分して直径約7cm、厚さ2cmほどの丸型に成形する。
3. ボールにパン粉とサラダ油を入れ、よく混ぜておく。2に薄力粉、溶き卵、パン粉の順で、衣を付ける。
4. 3を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

まわして押す 自動11　●目安時間 約8分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

チーズカツレツ

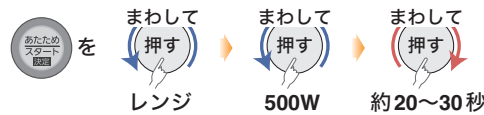
材料（2人分）　カロリー（1人分）・・約365kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

豚ロース肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
（とんかつ用 1枚100g）
塩、こしょう ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
バター ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・10g
A｛パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
　　粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
イタリアンドレッシング ・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量
（角切りトマト、バジルなどを加えて）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

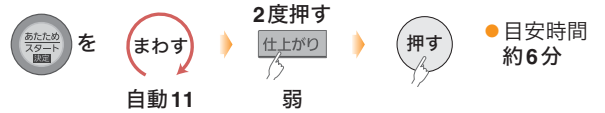
1. バターを耐熱容器に入れてふたをし、庫内中央に置く。

 を

まわして押す レンジ → まわして押す 500W → まわして押す 約20〜30秒

溶けたバターを、Aと混ぜ合わせておく。

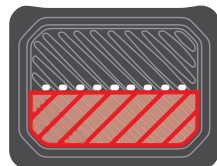
2. 肉を軽くたたき、細かく筋切りをして広げる。塩、こしょうをして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。1のパン粉全量を肉にのせて、軽く手で押さえ、上段に入れる。

 を

まわす 自動11 → 2度押す 仕上がり 弱 → 押す　●目安時間 約6分

3. 加熱後、皿に盛り付ける。お好みで、角切りトマト、バジルを加えたイタリアンドレッシングをかける。

●**4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程1の加熱を約20〜40秒にし、「グリル」両面上段で、約11分加熱する**

「11 こんがり8分」（エリア加熱）使用時の食品の置きかた

●グリル皿の中央の線より手前側に食品を置いてください。
●4人分ができるメニューは、各レシピに記載している内容に従って加熱してください。
（4人分の加熱は、食品はグリル皿全体に広げて置く）

11 こんがり8分 エリア加熱

なすのツナ入りボートグラタン

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約117kcal
塩分 ……………… 約0.4g

なす …… 大2本（1本100g）
塩、こしょう ………… 少々
A { たまねぎ（みじん切り）‥ 30g / ツナ缶 ………… 30g }
パン粉 ………… 大さじ2
粉チーズ ………… 大さじ1
プチトマト ………… 6個
オリーブ油 ………… 適量

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 縦半分に切ったなすを耐熱性の平皿にのせ、ラップをして庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわして 押す 約3分

2. 1をボート型になるようくりぬき、中身を粗く刻む。型に塩、こしょうをする。刻んだ中身とAをボールでよく混ぜ、塩、こしょうをし、4等分にして、型に詰める。
3. 2の表面にチーズとパン粉をふり、グリル皿の手前側に寄せて並べる。周囲にトマトを並べ、上段に入れる。
●食品の置きかた→ P.179

 を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

4. 3を器に盛り付け、オリーブ油をかける。

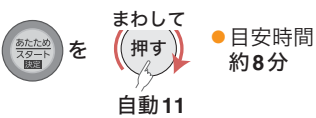
11 こんがり8分〈弱〉

ミートライスのカネロニ

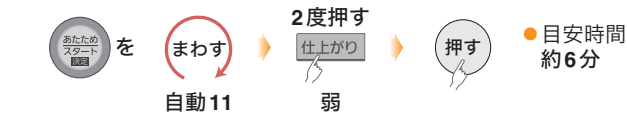
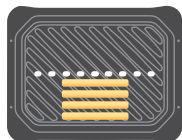
材料（4本分）

カロリー（2本分）‥約222kcal
塩分 ……………… 約0.9g

A { 冷やごはん※ ………… 100g / ミートソース（缶詰）………… 40g / ナチュラルチーズ（ピザ用）………… 30g }
塩、こしょう ………… 少々
春巻きの皮（市販品）………… 2枚
オリーブ油 ………… 大さじ½

※冷やごはんが固い場合は、「レンジ」600Wで約30秒加熱してからAと混ぜ合わせます。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れて混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え、4等分にする。
2. 春巻きの皮を縦半分に切り、手前側に1を細長くのせ、端から巻きずしのようにしっかりと巻く。両端を軽く指でつまんでおく。
3. 巻き終わりを下にして、図のようにグリル皿の手前側に並べる。オリーブ油をはけで表面に軽く塗り、上段に入れる。

 を まわす 自動11 ▶ 2度押す 仕上がり 弱 ▶ 押す ●目安時間 約6分

●8本分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11分加熱する

 11 こんがり8分 エリア加熱

ピーマンの肉詰め甘酢あん

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約236kcal
塩分 ……………… 約2.2g

ピーマン ………… 3個（90g）
A { 合びき肉 ………… 100g / たまねぎ（みじん切り）‥ 25g / パン粉 ………… 大さじ5 / 溶き卵‥M寸1個分（正味50g） / 塩 ………… 小さじ½ / こしょう ………… 少々 / ナツメグ ………… 適量 }
B { だし汁※ ………… 大さじ5 / 砂糖 ………… 大さじ½ / みりん ………… 小さじ2 / 酢 ………… 小さじ2 / しょうゆ ………… 小さじ1 }
片栗粉（同量の水で溶く）‥適量

※水1カップに顆粒だしの素小さじ1の割合で溶いて使用。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ピーマンを縦半分に切って種を取り、内側に片栗粉（分量外）をまぶす。ボールにAを入れてねばりが出るまでよく混ぜ合わせ、ピーマンに詰める。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
4. 2を皿に盛り付け、3のあんをかける。

●4人分は→ 右記参照

11 こんがり8分

豚肉のみそ漬焼き

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約330kcal
塩分 ……………… 約1.7g

豚ロース肉 ………… 4枚
（しょうが焼き用150g）
たまねぎ ………… 大⅓個（80g）
パプリカ ………… ¼個（40g）
A { みそ ………… 大さじ1½ / 砂糖 ………… 大さじ1½ / サラダ油 ………… 大さじ1 / しょうが汁 ………… 小さじ½ }

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. たまねぎ、パプリカを薄切りにする。
2. 肉は筋切りをする。
3. ボールにAを入れて合わせ、肉を加えてよく混ぜる。1の野菜を加え、さらに混ぜ合わせる。
4. 野菜を図のようにグリル皿の手前側に広げる。その上に肉を1枚ずつかぶせるように並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す 自動11 ●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

11 こんがり8分 エリア加熱

豆腐バーグきのこあんかけ

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約220kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.9g

A
- 鶏ひき肉 ‥‥‥‥ 100g
- 木綿豆腐 ‥‥‥‥ 75g（軽く水けを切る）
- パン粉 ‥‥‥‥ 大さじ3
- 溶き卵 ‥‥‥‥ 大さじ1½
- おろししょうが ‥ 小さじ½
- しょうゆ ‥‥‥ 小さじ½

きのこ ‥‥‥‥ 合わせて80g（しめじ、生しいたけなど）

B
- だし汁 ‥‥‥‥ ½カップ
- みりん ‥‥‥‥ 大さじ2
- しょうゆ ‥‥‥‥ 大さじ1

片栗粉 ‥‥‥‥ 小さじ2（同量の水で溶く）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。生地を4等分し、直径約6cm、厚さ1cmほどに成形しながら中の空気を抜く。
2. 図のようにグリル皿の手前側に並べ、周りに食べやすい大きさに切ったきのこを散らして上段に入れる。

 を
あたためスタート を まわして 押す 自動11　●目安時間 約8分

3. 小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉でとろみを付け、2のきのこを加える。
4. 皿に2の豆腐バーグを盛り付け、3のあんをかける。

●4人分は→ P.183参照

11 こんがり8分 エリア加熱

なすの揚げ浸し

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約171kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.4g

なす ‥‥‥‥‥‥‥‥ 中2本（160g）
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

A
- だし汁※ ‥‥‥‥‥‥ 75ml
- みりん、しょうゆ ‥‥‥ 各大さじ1

大根おろし、青ねぎ ‥‥‥‥ 各適量

※水1カップに顆粒だしの素、小さじ1の割合で溶いて使用。

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. なすは縦半分に切り、皮目に細かく切り込みを入れ、それぞれを3等分する。しばらく塩水につけてアクを抜いておく。水けを切り、サラダ油を全面にまぶす。
2. 1を皮目を上に図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を
あたためスタート を まわして 押す 自動11　●目安時間 約8分

3. 小さめの鍋にAを合わせ、ひと煮立ちさせる。焼き上がった2を器に盛り、汁をかける。大根おろし、小口切りにした青ねぎをのせる。

●4人分は→ P.183参照

11 こんがり8分 エリア加熱

ごまごまからあげ

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約380kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.6g

鶏もも肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚（250g）

A
- 酒、しょうゆ ‥‥‥‥‥ 各大さじ½
- 溶き卵 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ⅓
- こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々

片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ4
いりごま ‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。Aとともにビニール袋に入れて、よく混ぜ合わせる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
ボールに片栗粉と肉を入れ、肉の表面の粉っぽさがなくなりしっとりするまで、よくもみ込む。
2. 1にいりごまをまぶす。皮目を上にして図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を
あたためスタート を まわして 押す 自動11　●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

鶏肉のはちみつソースがけ

材料（2〜3人分）

（1人分／3人分として計算）
カロリー ‥‥‥‥ 約223kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥ 約1.3g

鶏もも肉 ‥‥‥‥ 1枚（250g）

A
- 紹興酒（酒でも可）‥ 大さじ2
- 塩、しょうゆ ‥‥ 各小さじ1
- 青ねぎ（ぶつ切り）‥‥ 適量
- しょうが（薄切り）‥‥ 適量

B
- はちみつ、水 ‥‥ 各大さじ2
- 酢 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- しょうゆ ‥‥‥‥ 小さじ2
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々

片栗粉 ‥‥‥‥‥ 小さじ1½（同量の水で溶く）

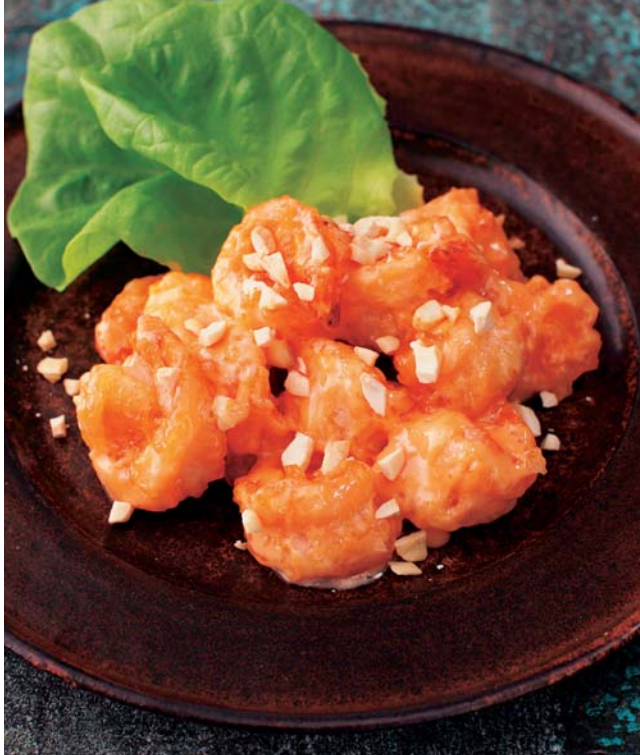
作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は筋切りをして厚みをそろえ、4cm角（1個約30g）に切る。
2. Aを合わせてボールに入れ、1を加えて混ぜる。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
3. 肉を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を
あたためスタート を まわして 押す 自動11　●目安時間 約8分

4. 小鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみを付ける。焼き上がった3を器に盛り付け、上からかける。

●4人分は→ 左記参照

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

えびのマヨネーズソース

材料（2〜3人分）

（1人分／3人分として計算）
カロリー……約229kcal
塩分……約0.7g

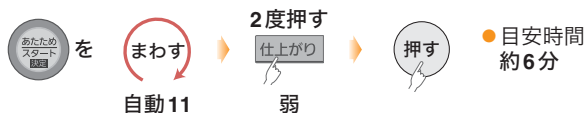
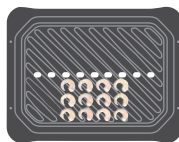
- むきえび……12尾（150g）
- A ｛紹興酒（酒でも可）……小さじ1、塩、こしょう……少々
- 片栗粉……大さじ1
- サラダ油……大さじ1
- B ｛マヨネーズ……大さじ3½、トマトケチャップ……大さじ½、砂糖……小さじ2
- カシューナッツ……適量

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。A、片栗粉、サラダ油の順に加えて下味を付ける。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

 を 自動11 2度押す 弱

●目安時間 約6分

3. ボールにBを入れて混ぜ合わせ、2を加えてあえる。仕上げに、粗みじん切りにしたカシューナッツをふりかける。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約11分加熱する

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

ほたての XO 醤炒め

材料（2人分）

カロリー（1人分）……約170kcal
塩分……約1.9g

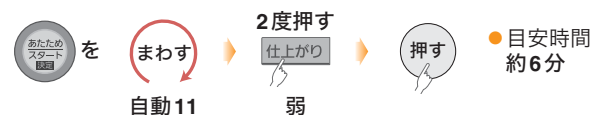
- ほたて貝柱……9個（120g）
- 塩、こしょう……少々
- 片栗粉……適量
- グリーンアスパラガス……2本（50g）
- しめじ……40g
- にんにく、しょうが……各1片
- A ｛XO醤……大さじ2、しょうゆ……小さじ1、水……小さじ1、ごま油……小さじ1、砂糖……小さじ½、片栗粉……小さじ¼

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. グリーンアスパラガスは長さ5cmに切る（太い場合は縦半分に切る）。しめじは一口大にほぐし、にんにく、しょうがは薄切りにする。ほたては塩、こしょうをし、薄く片栗粉をまぶす。
2. ボールにAを入れ、合わせておく。1を加え、よく混ぜる。図のようにグリル皿の手前側に広げ、上段に入れる。

 を 自動11 2度押す 弱

●目安時間 約6分

●4人分は→ P.185 参照

11 こんがり8分 エリア加熱

パプリカのえびミンチ詰め

材料（2人分）

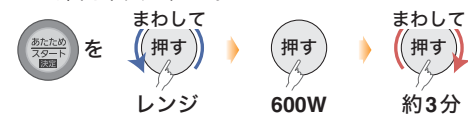
カロリー（1人分）……約261kcal
塩分……約2.8g

- えび……6尾（120g）
- 豚バラ肉、れんこん……各20g
- 白ねぎ……10g
- パプリカ（赤、黄）……各1/2個（160g）
- 片栗粉……小さじ1
- A ｛卵白（溶き卵でも可）……大さじ1、片栗粉、ごま油……各小さじ2、おろししょうが……小さじ1、砂糖……小さじ1、紹興酒（酒でも可）……小さじ½、塩……少々
- B ｛水……大さじ3、しょうゆ……大さじ1、オイスターソース……大さじ1、紹興酒（酒でも可）、片栗粉……各大さじ½、砂糖、ごま油……各小さじ2

作りかた

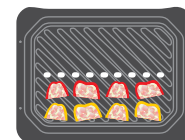
グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを入れ混ぜる。えびは頭を取り、殻をむく。背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじん切りにしたえび、肉、れんこん、白ねぎを加えてさらによく混ぜる。
2. パプリカは4等分に切り、耐熱性の平皿に並べ、ラップをして庫内中央に置く。

 を まわして レンジ 600W まわして 約3分

加熱後、水けをふき取る。

3. 2の内側にそれぞれ片栗粉を付け、1を詰めて表面をならす。小さめの鍋にBを入れ、ひと煮立ちさせてとろみを付ける。
4. 具を詰めたパプリカを図のようにグリル皿の手前側に並べ、加熱したBをのせ、上段に入れる。

 を まわして 自動11

●目安時間 約8分

11 こんがり8分 エリア加熱

ベトナム風焼き春巻き

材料（2人分）

カロリー（1人分）……約228kcal
塩分……約1.8g

- ライスペーパー小※1……8枚（直径約16cm）
- A ｛むきえび（みじん切り）……50g、豚ひき肉……25g、れんこん（みじん切り）……20g、かに身※2（小さくちぎる）……15g、たまねぎ（みじん切り）……10g
- B ｛フライドオニオン……大さじ1（市販品）、ナンプラー……小さじ1（しょうゆでも可）、粗びきこしょう……小さじ¼、砂糖……小さじ¼
- スイートチリソース……適量（市販品）

※1 大きめ（直径約22cm）のときは、4枚を半分に切って使う。
※2 かにかまぼこでも可。

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

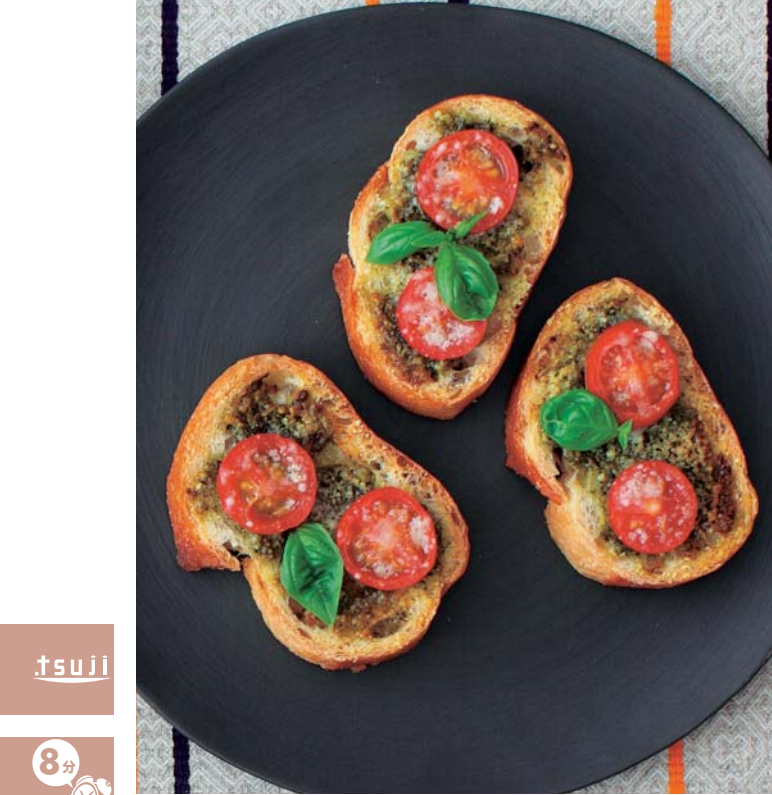
1. ボールにAとBを入れよく混ぜ、8等分する。
2. 別のボールに水を入れ、ライスペーパーを1枚ずつ20秒程度浸し、平らなところに広げる。具をしっかりと包み、同様にして8個作る。はけで表面にサラダ油（分量外）を軽くひと塗りする。
3. 2を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を まわして 自動11

●目安時間 約8分

4. 加熱後、器に盛り付け、スイートチリソースを添える。

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」上面

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

バジルとトマトのトースト

材料（6枚分）

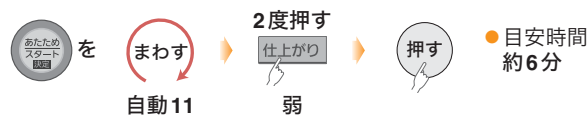
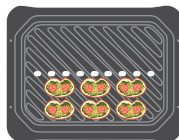
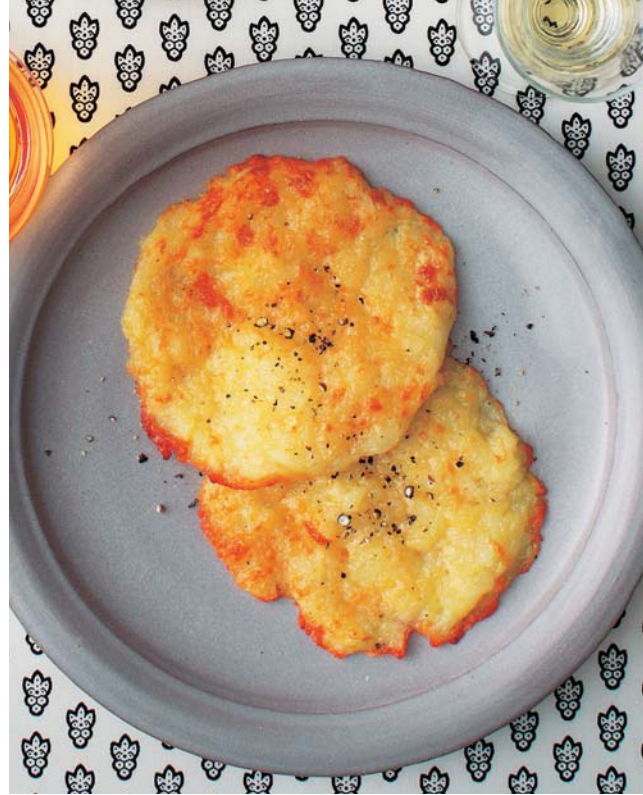
カロリー（1枚分）…約82kcal
塩分…約0.6g

- フランスパン（厚さ2cm）…6枚
- バジルペースト（市販品）…大さじ1½
- 粉チーズ（スライスチーズでも可）…大さじ1強
- プチトマト…3個
- バジルの葉…6枚

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. パンにバジルペーストを塗り、チーズをふる。輪切りにしたプチトマトをのせる。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間 約6分

3. 仕上げにバジルの葉をのせる。

11 こんがり8分 エリア加熱

ポテトとチーズのお焼き

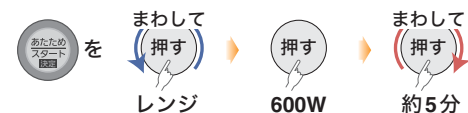
材料（2枚分）

カロリー（1枚分）…約213kcal
塩分…約0.6g

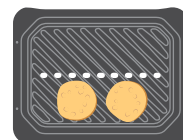
- A
  - じゃがいも（2mmの薄切り）…大1個（200g）
  - 水…大さじ2
  - バター…10g
  - こしょう…少々
- ナチュラルチーズ（ピザ用）…50g
- 粉チーズ…大さじ2

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. 深めの耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

2. 加熱後、木べらでつぶし、ナチュラルチーズと大さじ1の粉チーズを加えて混ぜる。2等分しそれぞれ直径8〜10cmに広げて図のようにグリル皿の手前側に2枚のせる。残りの粉チーズをふり、上段に入れる。

 を

●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にする。工程1の加熱を約7分にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

えびのピザトースト

材料（2枚分）

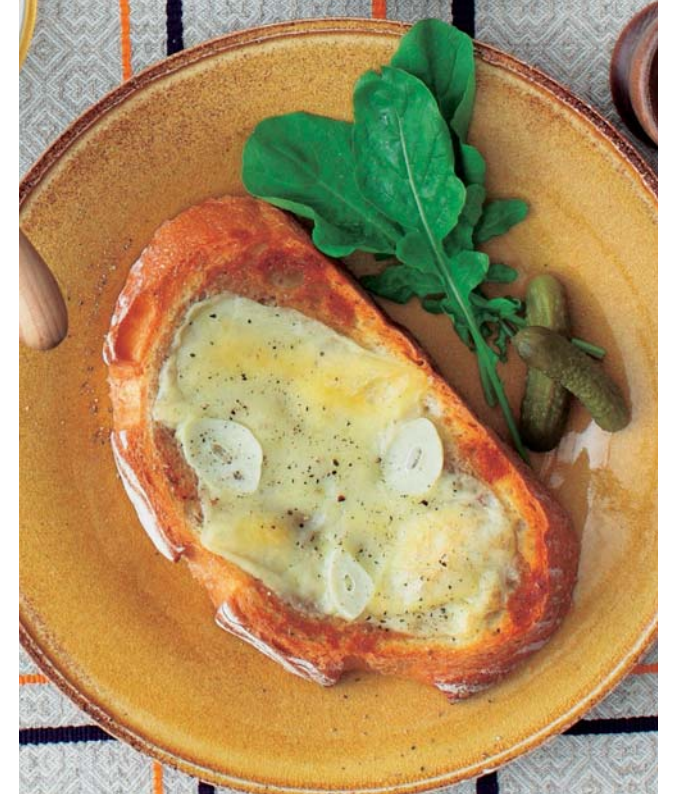
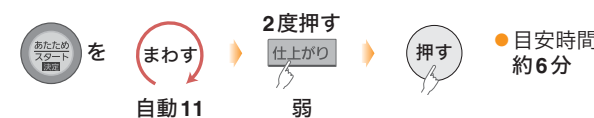
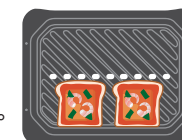
カロリー（1枚分）…約281kcal
塩分…約1.9g

- 食パン（6枚切り）…2枚
- えび…4尾（40g）
- A
  - オリーブ油…小さじ1
  - ハーブミックス…適量
  - 塩、こしょう…少々
- スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）
- ケチャップ…大さじ2強
- バジルの葉…2枚

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. えびは頭を取り殻をむき、Aで下味を付ける。
2. 食パンにチーズをのせ、ケチャップを塗る。その上に1をのせ、細かくちぎったバジルを散らす。図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間 約6分

11 こんがり8分〈弱〉 エリア加熱

アンチョビトースト

材料（2枚分）

カロリー（1枚分）…約327kcal
塩分…約2.5g

- カンパーニュ（厚さ2cm、直径15cm）…2枚

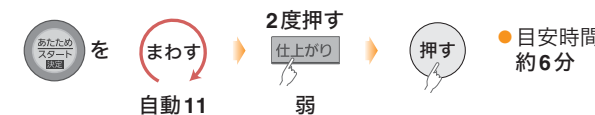
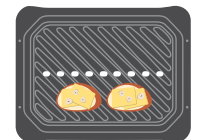
- A
  - バター…30g
  - アンチョビソース（市販品）…大さじ1弱
- にんにく（薄切り）…½片
- スライスチーズ…2枚（35g）（溶けるタイプ）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター加熱

1. 混ぜ合わせたAを、パンの片面に塗る。にんにくとチーズをのせて図のようにグリル皿の手前側に並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間 約6分

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.47「グリル」上面

11 こんがり8分 エリア加熱

こんがりミートローフ

材料(2〜3人分)

(1人分／3人分として計算)
カロリー……約227kcal
塩分……約0.7g

- 合びき肉……200g
- 塩……小さじ¼
- こしょう、ナツメグ……各少々
- にんじん……¼本(50g)
- パプリカ……1/6個(30g)
- さやいんげん……20g
- たまねぎ……1/8個(25g)(粗みじん切り)
- A 溶き卵……M寸½個分(正味25g)
- A パン粉……¼カップ
- うずら卵(ゆでておく)……6個
- ローズマリー……1〜2本
- 赤ワイン……¼カップ
- おろしにんにく……小さじ½
- B 中濃ソース……大さじ3
- B しょうゆ……大さじ1
- B 砂糖……小さじ2

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

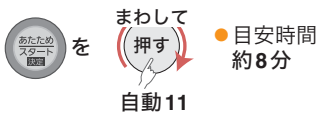
1. にんじん、パプリカは8mm角に、さやいんげんは2cm幅に切る。
2. 耐熱容器にたまねぎ、にんじん、さやいんげんを入れ、ラップをして庫内中央に置く。

 を

加熱後、水けを切って粗熱を取る。

3. ボールに肉、塩、こしょう、ナツメグを入れて混ぜる。さらにA、2、パプリカを加えて混ぜる。半量を、図のようにグリル皿の手前側に28×12cmに広げ、うずら卵を並べる。残りの肉をのせて厚さ1cmになるように形を整える。※
ローズマリーをのせて上段に入れる。
※うずら卵は肉の表面より少し出ます。

 を

●目安時間 約8分

4. 小鍋に赤ワイン、にんにくを入れて1分ほど煮立て、Bを入れて少し煮詰める。3を切り分けて盛り付け、ソースをかける。

11 こんがり8分 エリア加熱

インドネシア風串焼き

材料(2人分)

カロリー(1人分)……約239kcal
塩分……約0.6g

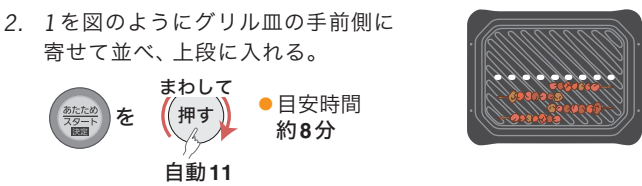
- 鶏もも肉(1cm角に切る)……200g
- A ピーナッツバター……大さじ1½
- A しょうゆ……大さじ1
- A ココナッツミルク(牛乳でも可)……大さじ1
- A ケチャップ……大さじ1
- A カレー粉……小さじ1
- A おろしにんにく……小さじ1
- A おろししょうが……小さじ1
- A 砂糖……小さじ1
- A 一味とうがらし……小さじ½
- A クミン(粉末)……小さじ½
- 竹ぐし……4〜6本

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. ボールにAを混ぜ合わせる。さらに肉を加えて混ぜる。(20分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
竹ぐしに肉を刺す。
2. 1を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間 約8分

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

ポークソテー

材料(2人分)

カロリー(1人分)……約325kcal
塩分……約1.5g

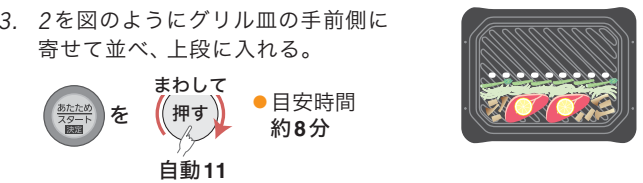
- 豚ロース肉……2枚(1枚100g)
- A オリーブ油、酒、粒マスタード……各大さじ½
- A はちみつ……小さじ1
- A 塩……小さじ¾
- A 粗びきこしょう……少々
- A おろしにんにく……少々
- レモン(薄輪切り)……2枚
- たまねぎ……¼個
- グリーンアスパラガス……2本
- エリンギ……50g
- 粉チーズ、塩、粗びきこしょう……各少々

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は筋に包丁で切り込みを入れ、Aをもみ込む。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 1にレモンをのせる。たまねぎは薄切り、グリーンアスパラガスは2〜3等分に切る。エリンギは食べやすい大きさにさく。
3. 2を図のようにグリル皿の手前側に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

●目安時間 約8分

4. 加熱後、器に盛り付け、野菜にチーズ、塩、こしょうをふる。

●4人分は、野菜類は2人分のまま、その他の材料は2倍量にし、「グリル」両面上段で、約13分加熱する

11 こんがり8分 エリア加熱

鶏の西京焼き

材料(2人分)

カロリー(1人分)……約336kcal
塩分……約0.4g

- 鶏もも肉……小2枚(1枚150g)
- A 西京みそ……50g
- A 酒、みりん……各大さじ½
- A しょうが汁……小さじ½
- 白すりごま……大さじ1

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋ヒーター加熱

1. 肉は10等分に切り、合わせたAをもみ込む。(10分程度おくと、さらに味がしみ込みます)
2. 1の余分なみそは取り除き、図のようにグリル皿の手前側に並べ、白ごまをふり、上段に入れる。

 を

●4人分は、すべての材料を2倍量にし、「グリル」両面上段で、約12〜14分加熱する

■加熱不足のときは追加加熱をする→P.47「グリル」上面

蒸し物・蒸し焼き

23 蒸し焼き10分〈強〉

なしのコンポート

材料（2人分）　カロリー（1人分）・・・約49kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・・・・・0g

なし・・・・・・½個（160〜180g）
（りんごでも可）
レモン（輪切り）・・・・・・・2〜3枚
A ｛グラニュー糖・・・・・・・40g
水・・・・・・・・・・・・・⅓カップ
コアントロー（お好みで）・・・・・・・・・・・・・・・大さじ1｝
ミント・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. なしは皮をむいて、6等分のくし切りにする。
2. 直径18cmの耐熱容器になしとレモンを入れて、Aを加える。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

を

4. 加熱後すぐになしを裏返し、ラップをして冷ます。
粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、仕上げにミントを添える。

24 蒸し物10分〈弱〉

なめらかプリン

材料（直径約10cmの耐熱容器4個分）　カロリー（1個分）・・約148kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.2g

牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1カップ
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
バニラビーンズ（お好みで）・・・・・・・・・・・・・少々
生クリーム・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
卵・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・M寸2個（正味100g）
●お好みでカラメルソースなどをプリンにかけても
よいでしょう。

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. 深めの耐熱容器に、牛乳、砂糖、バニラビーンズを入れて、庫内中央に置く。

を

（でき上がりの牛乳の温度：約70℃）
よく混ぜて砂糖を溶かし、生クリームを加える。
2. ボールに卵を溶きほぐし、かき混ぜながら1に加える。
さらによく混ぜ、裏ごし器でこす。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
直径10cmの耐熱容器に2を4等分して流し入れる。
（加熱前の目安温度：約35℃）
図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。（左に寄せる）

を

加熱後、冷蔵庫で冷やす。

23 蒸し焼き10分

スコーン・ケーキ

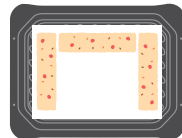
材料（3本分）　カロリー（1本分）・・約429kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.7g

薄力粉（ふるう）・・・・・・・・160g
ベーキングパウダー（ふるう）・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
無塩バター・・・・・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・M寸1個（正味50g）
A ｛ドライフルーツ、シリアル、くるみ・・・・・・・・・・各20g
シナモン・・・・・・・・・・少々｝
サラダ油・・・・・・・・・・・・少々
クッキングシート・・・・・・・1枚
（30×21cm）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. 卵は溶きほぐし、バターは1cm角に切る。ドライフルーツ、シリアル、くるみは粗めに刻む。
2. ボールに薄力粉、ベーキングパウダーをふり入れ、砂糖、塩を加える。バターを加え、ホロホロになるまで指ですり混ぜる。
3. 溶きほぐした卵、Aを加えて、ゴムべらでさっくりと混ぜる。粉がある程度混ざったら、手にサラダ油を塗り、まとまるまでさらにこねる。
4. 3の生地を3等分にし、直径3cm、長さ15cmの棒状に成形する。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にクッキングシートを敷く。
図のように4を並べ、上段に入れる。

を

6. 加熱後、粗熱が取れたら切り分ける。

24 蒸し物10分〈強〉

ベーコンと野菜のココット

材料（直径約7〜8cmの耐熱容器2個分）　カロリー（1人分）・・約150kcal　塩分・・・・・・・・・・・・・約0.8g

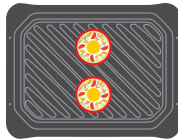
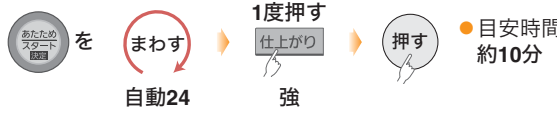
キャベツ・・・・・・・・・・・・・20g
パプリカ・・・・・・・・・・・・・10g
プチトマト・・・・・・・・・・・2個
スライスベーコン・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・M寸2個（正味100g）
牛乳・・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩、こしょう・・・・・・・・・・少々
ナチュラルチーズ（ピザ用）・・10g
バター・・・・・・・・・・・・・・適量

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. キャベツ、パプリカ、ベーコンは5mm幅に切る。
プチトマトは縦4等分に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
耐熱ココット型にバターを塗り、1を半量ずつ入れて、中心に卵を割り入れ、塩、こしょうをする。
牛乳を黄身の部分にかけ、チーズを周りに散らし、図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

23 蒸し焼き10分〈強〉 tsuji

さけの紙包み蒸しちゃんちゃん風

材料(2人分)

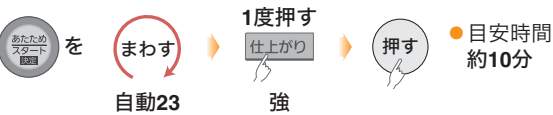
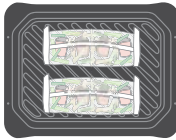
カロリー(1人分)‥約249kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 約2.0g

- 生ざけ切り身 ‥‥‥‥2切れ (1切れ約80g)
- キャベツ ‥‥‥‥‥‥ 40g
- えのき ‥‥‥‥‥‥‥ 30g
- にら ‥‥‥‥‥‥‥‥ 10g
- A
  - みそ ‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
  - 酒 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥ 小さじ2
  - みりん ‥‥‥‥‥ 小さじ1
  - サラダ油 ‥‥‥‥ 小さじ½
  - 顆粒だしの素 ‥‥‥少々
- バター ‥‥‥‥‥‥‥ 20g
- クッキングシート ‥‥‥2枚 (30×30cm)

作りかた　グリル皿<上段> レンジ+スチーム加熱

1. Aを合わせてたれを作る。
2. さけは中骨を取り、1切れを4〜5等分に切る。1のたれ大さじ1をからませる。
3. キャベツは1cm幅のせん切り、えのきは半分に切る。にらは4cm長さに切る。野菜にたれ大さじ1をからませる。
4. クッキングシート2枚に皮目を上にしたさけをそれぞれ置き、周りに2等分した3を置く。残りのたれをかけ、2等分したバターをのせて包む。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
●目安時間 約10分

24 蒸し物10分 tsuji

ほうれん草とベーコンのフラン※

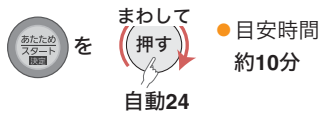
材料(直径約12cmの耐熱容器2個分)

カロリー(1人分)‥約188kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 約1.1g

- ほうれん草 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20g
- プチトマト ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 2個
- スライスベーコン ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1枚
- 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ M寸2個(正味100g)
- 牛乳 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ ½カップ
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
- ナチュラルチーズ(ピザ用) ‥‥‥‥‥ 20g

作りかた　グリル皿<上段> レンジ+スチーム加熱

1. ほうれん草は1cm幅に切る。プチトマトはへたを取って縦4等分に切る。ベーコンは5mm幅に切る。
2. ボールに卵を割りほぐし、牛乳と塩、こしょうを加えて混ぜ、裏ごし器でこす。
3. 直径約12cmの耐熱容器2つに、1とチーズを半量ずつ入れ、2の卵液を流し入れる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにグリル皿に並べ、上段に入れる。

を
●目安時間 約10分

※フランとは、洋風の茶碗蒸しという意味です。

24 蒸し物10分

彩りしゅうまい

材料(2人分:16個分)

カロリー(1人分)‥約271kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 約1.0g

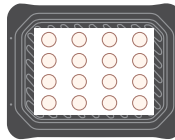
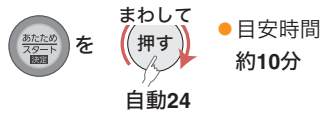
- しゅうまいの皮(市販品) ‥‥16枚
- 豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥‥ 140g
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥少々
- たまねぎ(みじん切り) ‥‥ ¼個
- 片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- 干ししいたけ ‥‥‥‥‥ 2枚 (戻して、みじん切り)
  - ●干ししいたけの戻しかた → P.108
- A
  - 酒、しょうゆ ‥‥ 各大さじ½
  - ごま油、しょうが汁 ‥‥ 各小さじ½
  - おろしにんにく ‥‥小さじ½
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- パプリカ(赤、黄)、枝豆 ‥‥‥‥‥‥ 各少々
- クッキングシート ‥‥‥1枚 (30×21cm)

作りかた　グリル皿<上段> レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

を
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2. ボールに肉、塩、こしょうを入れてねばりが出るまで混ぜる。たまねぎ、戻したしいたけ(飾り用に少し残す)、Aを加えてさらに混ぜ、16等分にする。しゅうまいの皮で包み、底を平らにならして形を整える。パプリカ、しいたけ、枝豆をトッピングする。
   - ● しゅうまいの包みかた→ 右記参照
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷き、2を並べ、上段に入れる。

を
●目安時間 約10分

24 蒸し物10分

10分しゅうまい

材料(2人分:16個分)

カロリー(1人分)‥約271kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥‥ 約1.0g

- しゅうまいの皮 ‥‥‥‥ 16枚 (市販品)
- 豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥‥ 140g
- たまねぎ(みじん切り) ‥‥ ¼個
- 片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- 干ししいたけ ‥‥‥‥‥ 2枚 (戻して、みじん切り)
  - ●干ししいたけの戻しかた → P.108
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥少々
- A
  - しょうゆ、酒 ‥‥ 各大さじ½
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
  - ごま油 ‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
  - しょうが汁 ‥‥‥‥ 小さじ½
  - おろしにんにく ‥‥ 小さじ½
- クッキングシート ‥‥‥1枚 (30×21cm)

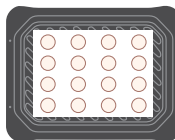
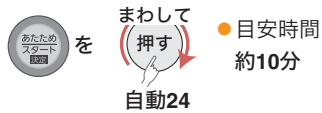
作りかた　グリル皿<上段> レンジ+スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

を
加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2. ボールに肉を入れて塩、こしょうをし、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。さらに、Aを加えて混ぜる。1のたまねぎ、戻したしいたけを加えてよく混ぜ、16等分にする。
3. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ2を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷き、図のように3を並べ、上段に入れる。

を
●目安時間 約10分

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

24 蒸し物10分〈強〉

さけのハーブ蒸し

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約205kcal
塩分 …………… 約1.9g

- 生ざけ切り身 ……… 2切れ（骨なし1切れ約80g）
- タイム、イタリアンパセリ‥各1本
- A
  - 白ワイン ……… 大さじ1
  - オリーブ油 …… 小さじ1
  - 塩 ………… 小さじ½
  - こしょう、おろしにんにく …… 各少々
- パプリカ（赤、黄）…… 各20g
- ヤングコーン ………… 3本
- 塩 ………………… 少々

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. タイム、イタリアンパセリはちぎり、Aとともに、さけにまぶしておく。
2. パプリカは薄切り、ヤングコーンは縦半分に切り、塩をしておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   直径約23cmの耐熱皿に、さけの皮目を上にして並べ、2をさけと重ならないように入れる。
   耐熱皿をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

 を 自動24 1度押す 強   ●目安時間 約10分

24 蒸し物10分

魚介の蒸しサラダ

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約196kcal
塩分 …………… 約1.8g

- あさり（砂出しをする）‥‥ 150g
- えび、いか …… 合わせて140g
- ブロッコリー ………… 60g
- キャベツ …………… 50g
- にんじん …………… 20g
- 白ワイン ………… 大さじ1
- タイム ………… 2〜3本
- A
  - マヨネーズ、プレーンヨーグルト ………… 各大さじ1½
  - 紫たまねぎ（みじん切り）‥ 20g
  - オリーブ油 …… 大さじ½
  - おろしにんにく …… 少々
  - 塩、粗びきこしょう‥各少々

●あさりの砂出しのコツ → P.211

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。いかは一口大に切る。
   ブロッコリーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。
   にんじんはピーラーでリボン状にする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿の中央に1を並べ、その周囲にあさりを置く。
   白ワインをふり、タイムをのせて上段に入れる。

 を まわして押す 自動24 ●目安時間 約10分

加熱後、器に盛り、合わせたAを添える。
●加熱後、あさりの口が完全に開いていないときは、様子を見ながら追加加熱してください。

24 蒸し物10分〈強〉

白身魚ときのこの包み蒸し

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約128kcal
塩分 …………… 約0.6g

- 白身魚切り身 ……… 2切れ（骨なし1切れ80g）
- しめじ、えのき ……………… 合わせて60g
- 塩、こしょう ………………………… 少々
- 酒 …………………………… 大さじ1
- みつば ………………………… 適量
- クッキングシート（30×30cm）………… 2枚

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. 魚に塩、こしょうをする。
   しめじ、えのきはほぐす。
2. クッキングシート2枚に、皮目を上にした魚をそれぞれのせる。
   周りに2等分したしめじ、えのきをのせ、酒をふって包む。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿に並べ、上段に入れる。
   ●食品の置きかた→ P.192

 を 自動24 1度押す 強 ●目安時間 約10分

4. 加熱後、器に盛り付け、みつばを添えて、お好みでポン酢をかける。

23 蒸し焼き10分〈強〉

魚介とかぼちゃのクリーム蒸し

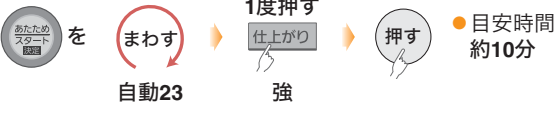
材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約262kcal
塩分 …………… 約2.0g

- えび ………… 6尾（120g）
- ほたて貝柱 …… 6個（100g）
- かぼちゃ ………… 80g
- 細めのグリーンアスパラガス※ ……… 2本
- A
  - にんにく（薄切り）…… 4枚
  - バジル（ちぎる）…… 2枚
  - 塩 ………… 少々
- B
  - 牛乳 ………… 大さじ2
  - 顆粒コンソメスープの素 ………… 小さじ½
  - 塩 ………… 少々
- ナチュラルチーズ（ピザ用）‥ 40g
- バター ………… 10g
- オリーブ油、こしょう ‥‥ 各適量
- クッキングシート …… 2枚（30×35cm）

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋スチーム加熱

1. えびは頭と背わたを取り、ほたてとともにAをまぶしておく。
   かぼちゃは厚さ5mmに切り、ところどころ皮をむく。
   グリーンアスパラガスは斜めに切る。
   ※太いアスパラガスは1本を縦2つに切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   クッキングシート2枚にかぼちゃを下にして具を半量ずつのせ、合わせたBをかける。チーズとバターをのせて包み、グリル皿に並べ、上段に入れる。
   ●食品の置きかた→ P.192

 を 自動23 1度押す 強 ●目安時間 約10分

3. 加熱後、オリーブ油をまわしかけ、こしょうをふる。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

23 蒸し焼き10分〈強〉

豚肉の黒酢蒸し焼き

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約304kcal　塩分‥‥‥‥‥約1.0g

豚肩ロース肉（ブロック）‥‥‥‥200g
A ｛片栗粉‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
　　塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
B ｛紹興酒（酒でも可）、黒酢、しょうゆ‥‥‥‥‥‥各大さじ½
　　ごま油、砂糖、顆粒中華だしの素‥‥‥各小さじ½
　　にんにく（みじん切り）‥‥小さじ½
　　粉さんしょう（または花椒粉）‥少々
白ねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥½本（50g）
ピーマン‥‥‥‥‥‥‥‥小1個（30g）
香草（パクチー）‥‥‥‥‥‥‥適量

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. 肉は1cm角の棒状に切る。Aをまぶして Bをもみ込む。白ねぎは2cm幅に切る。ピーマンは細切りにする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に1を並べ、上段に入れる。

3. 加熱後、器に盛り、香草を添える。

23 蒸し焼き10分〈強〉

春雨のピリ辛蒸し

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約184kcal　塩分‥‥‥‥‥約1.8g

豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
A（酒、しょうゆ‥‥‥‥‥各小さじ1）
春雨（乾燥）‥‥‥‥‥‥‥‥30g
湯‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥½カップ
かにかまぼこ‥‥‥‥‥‥‥‥50g
にら‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
干ししいたけ（戻す）‥‥‥‥‥2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
しょうが（細切り）‥‥‥‥‥‥少々
B ｛酒、しょうゆ、ごま油‥‥各大さじ½
　　砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
　　豆板醤‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに肉とAを入れてよくもみ込む。春雨は半分に切って直径約20cmの耐熱皿に平らにのせ、湯をかけて戻す。かにかまぼこはほぐし、にらは6cm長さに切る。戻したしいたけは薄切りにする。
2. 1の耐熱皿にのせた春雨に合わせたBをかけ、軽く混ぜる。春雨の上に、肉、にら、しいたけを広げ、かにかまぼことしょうがをのせる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。2をグリル皿の中央にのせ、上段に入れる。

24 蒸し物10分〈強〉

手作りソーセージ

材料（4本分）　カロリー（1本分）‥約133kcal　塩分‥‥‥‥‥約0.8g

豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥200g
A ｛たまねぎ（すりおろす）‥‥‥‥10g
　　おろしにんにく‥‥‥‥‥小さじ½
　　牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
　　片栗粉‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
　　塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
　　セージパウダー、粗びきこしょう‥‥‥‥‥各少々
　　オリーブ油‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
クッキングシート（30×10cm）‥‥4枚

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに肉、Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ、4等分にする。
2. 手に油（分量外）を塗り、1を1本ずつラップの上にのせ、20cmの棒状に成形し、ラップを外してクッキングシートに包んで両端をねじって留める。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に2を並べ、上段に入れる。

4. 加熱後、クッキングシートを外す。

24 蒸し物10分〈強〉

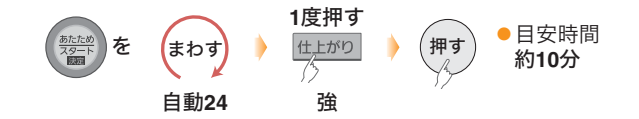
たいと小松菜の蒸し物

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約167kcal　塩分‥‥‥‥‥約1.4g

たい切り身‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥2切れ
（1切れ80g）
小松菜‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥60g
A ｛酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　　塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
B ｛梅干し※（種を取りたたく）‥‥大さじ½
　　白ねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥20g
　　ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
　　みりん‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　　白ごま‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
※ねり梅大さじ½でも可。

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. たいは一口大に切り、合わせたAをかける。小松菜は5cm長さに切る。
2. 耐熱皿に皮目を上にしたたいを並べ、まわりに小松菜を並べる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に2をのせ、上段に入れる。

4. 加熱後、合わせたBをかける。

23 蒸し焼き10分

厚揚げとしめじの蒸し焼き

材料（2人分）　カロリー（1人分）‥約190kcal　塩分‥‥‥‥‥約0.9g

厚揚げ‥‥‥‥‥‥‥‥‥150〜160g
しめじ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g
白ねぎ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
A ｛サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　　塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
B ｛酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
　　ゆずこしょう‥‥‥‥‥‥小さじ¾
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥20g
青ねぎ（小口切り）‥‥‥‥‥‥‥適量

作りかた

グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. 厚揚げは油抜きをして1cm厚みの3等分に切る。
2. しめじはほぐし、白ねぎは斜め薄切りにする。Aをからめておく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿の中央に厚揚げを並べ、合わせたBを塗り、2をのせる。チーズを散らして、上段に入れる。

4. 加熱後、青ねぎを散らす。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

23 蒸し焼き10分〈強〉 tsuji

きのこのとろーりチーズ蒸し

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約243kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約1.1g

- きのこ合わせて ‥‥‥‥‥ 160g
（しめじ、まいたけ、生しいたけ、マッシュルームなど）
- スライスベーコン ‥‥‥‥‥ 2枚
- トマト ‥‥‥‥‥ ½個（90g）
- A
  - バター ‥‥‥‥‥ 20g
  - 塩、こしょう ‥‥‥‥‥ 少々
  - パセリ、オレガノ（乾燥） ‥‥‥‥‥ 各適量
- スライスチーズ ‥‥‥‥‥ 2枚（35g）
（溶けるタイプ）

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. きのこは一口大に切り、ベーコンは1cm幅に切る。トマトは種を取って5mm角に切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
1とAを2等分にしてグラタン皿に入れ、チーズをのせる。グリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

を   まわす 自動23 ▶ 1度押す 仕上がり 強 ▶ 押す ●目安時間 約10分

23 蒸し焼き10分〈強〉

蒸し焼きビビンバ

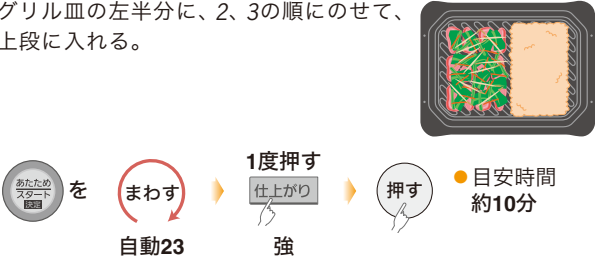
材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約519kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約2.7g

- ごはん（室温） ‥‥‥‥‥ 400g
- A
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥ 大さじ1
  - しょうゆ ‥‥‥‥‥ 大さじ1
  - ごま油 ‥‥‥‥‥ 小さじ½
- 牛こま切れ肉 ‥‥‥‥‥ 50g
- B
  - 砂糖、しょうゆ ‥ 各大さじ½
  - ごま油 ‥‥‥‥‥ 小さじ½
- ほうれん草、もやし ‥‥ 各50g
- にんじん ‥‥‥‥‥ 20g
- C
  - ごま油、白ごま ‥‥‥‥‥ 各大さじ½
  - 砂糖 ‥‥‥‥‥ 小さじ½
  - 塩 ‥‥‥‥‥ 少々

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. ごはんにAを加えてよく混ぜ、図のように、グリル皿の右半分に15×24cmの大きさに広げる。
2. 肉にBをもみ込む。
3. ほうれん草は5cm幅に切り、にんじんはせん切りにする。もやしとともにCであえる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の左半分に、2、3の順にのせて、上段に入れる。

を まわす 自動23 ▶ 1度押す 仕上がり 強 ▶ 押す ●目安時間 約10分

5. 加熱後、すぐにボールに移し、全体をよく混ぜ合わせてから盛り付ける。お好みでコチュジャンを添える。

23 蒸し焼き10分 tsuji

エスニック蒸し焼きそば

材料（2人分）

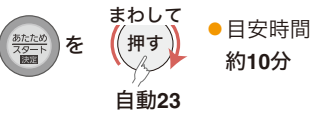
カロリー（1人分）‥約557kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約5.1g

- 焼きそば麺 ‥‥‥‥‥ 2玉（300g）
- A
  - 酒、ナンプラー ‥ 各小さじ1
  - にんにく（みじん切り） ‥‥‥‥‥ 小さじ½
- 豚バラ肉 ‥‥‥‥‥ 100g
- 白ねぎ ‥‥‥‥‥ 1本（60g）
- にら ‥‥‥‥‥ 20g
- もやし ‥‥‥‥‥ 60g
- B
  - ナンプラー ‥‥‥‥‥ 大さじ1½
  - オイスターソース ‥‥ 大さじ1
  - ごま油、黒酢（酢でも可） ‥‥‥‥‥ 各小さじ1
- 香草（パクチー）、ライム、粗びきこしょう ‥‥‥‥‥ 各適量

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. 肉は5～6cm長さに切ってAをもみ込む。白ねぎは縦4等分に切り、6cm長さに切る。にらは5～6cm長さに切る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿の中央に肉を広げ、麺、にら、もやしをのせる。周りに白ねぎをのせ、上段に入れる。

を まわして押す 自動23 ●目安時間 約10分

3. 加熱後、全体を混ぜ、合わせたBを加えて、さらに混ぜる。器に盛り付け、香草、ライムを添え、お好みで粗びきこしょうをふる。

23 蒸し焼き10分

洋風お好み焼き

材料（2人分）

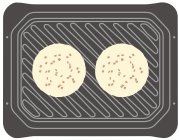
カロリー（1人分）‥約310kcal
塩分 ‥‥‥‥‥ 約1.7g

- スライスベーコン（半分の長さに切る） ‥‥‥‥‥ 2枚
- キャベツ（約1cm角に切る） ‥‥‥‥‥ 110g
- ナチュラルチーズ（ピザ用） ‥‥‥‥‥ 30g
- 紅しょうが（みじん切り） ‥‥‥‥‥ 15g
- 天かす ‥‥‥‥‥ 大さじ2
- 薄力粉 ‥‥‥‥‥ 70g
- 溶き卵 ‥‥‥‥‥ 1個分
- 山いも（すりおろす） ‥‥‥‥‥ 20g
- だし汁 ‥‥‥‥‥ 大さじ2
（水1カップに顆粒だしの素小さじ1の割合で溶いて使用）
- お好み焼きソース ‥‥‥‥‥ 適量
- かつおぶし、青のり ‥‥‥‥‥ 適量

作りかた グリル皿＜上段＞ レンジ＋スチーム加熱

1. ボールにキャベツを入れ、薄力粉を加えてよく混ぜる。溶き卵、山いも、だし汁を加えて混ぜ、チーズ、紅しょうが、天かすも加えさらに混ぜる。
2. グリル皿にお好み焼きが2枚作れるようにベーコンを広げ、その上に1を図のように直径13cmの丸型に2枚広げる。

3. 2にかつおぶしをふりかける。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を上段に入れる。

を まわして押す 自動23 ●目安時間 約10分

5. 加熱後、お好み焼きソースをかけて、青のりをふりかける。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

23 蒸し焼き10分

にらまんじゅう

材料（2人分：8個分）

カロリー（1人分）‥約267kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.8g

- ぎょうざの皮（市販品 大きめのもの）‥‥8枚
- 豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥90g
- A
  - 片栗粉‥‥‥‥‥小さじ1
  - ごま油‥‥‥‥‥小さじ1
  - しょうゆ、砂糖‥各小さじ½
  - 塩、こしょう‥‥‥‥少々
- B
  - むきえび（粗みじん切り）‥50g
  - にら（みじん切り）‥‥20g
  - しょうが（みじん切り）‥少々
- むきえび（飾り用）‥‥‥8尾
- ごま油‥‥‥‥‥‥‥適量

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに肉を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
2. 1に、Bを入れてよく混ぜ、冷蔵庫で約10分冷やす。
3. 2を8等分し、皮にのせ、周りに水を付けてひだを寄せながら丸く包む。飾り用のえびに片栗粉（分量外）をふってのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   3の底面にごま油を付ける。グリル皿の中央に並べ、上段に入れる。

を まわして押す 自動23 ●目安時間 約10分

23 蒸し焼き10分〈強〉

あじと枝豆の焼き寿司

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約472kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約3.2g

- ごはん（室温）‥‥‥‥‥400g
- あじ切り身（刺身用）‥‥‥‥2〜3切れ（80〜100g）
- 枝豆‥‥‥‥‥‥‥‥30g
- にんじん‥‥‥‥‥‥‥10g
- A
  - 酢‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
  - 砂糖‥‥‥‥‥‥小さじ2
  - 塩‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
- しょうゆ‥‥‥‥‥大さじ½
- 梅干し‥‥‥‥‥‥‥大1個
- 青じそ‥‥‥‥‥‥‥‥3枚
- たくあん‥‥‥‥‥‥‥50g
- 白ごま‥‥‥‥‥‥大さじ1

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. あじは1切れを4等分に切る。枝豆はさやから出し、にんじんはせん切りにする。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   ごはんを24×17cmの大きさにグリル皿に平らに広げ、1の順にのせ、合わせたAをまわしかける。
   ところどころにしょうゆをかけ、上段に入れる。

を

まわす 自動23

1度押す 仕上がり 強

押す

●目安時間 約10分

3. 梅干しは種を取ってたたく。青じそはみじん切り、たくあんは5mm角に切る。
4. 加熱した2に3と白ごまを混ぜ、器に盛り付け、お好みでおろしわさびを添える。

23 蒸し焼き10分〈強〉

豚肉と豆のスープ蒸し焼き

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約303kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約2.4g

- 豚薄切り肉‥‥‥‥‥‥100g
- A
  - にんにく（薄切り）‥‥2枚
  - ローズマリー‥‥‥‥1本
  - 白ワイン、オリーブ油‥‥各小さじ1
  - 塩‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
  - 粗びきこしょう‥‥‥少々
- 水煮白いんげん豆（水煮大豆でも可）‥‥‥60g
- パプリカ‥‥‥‥‥‥‥30g
- たまねぎ（薄切り）‥‥⅙個（30g）
- セロリ（薄切り）‥‥‥‥40g
- ナチュラルチーズ（カマンベールチーズなど）‥50g
- B
  - 顆粒コンソメスープの素‥‥‥‥小さじ⅓
  - 熱湯‥‥‥‥‥‥¼カップ
  - 塩‥‥‥‥‥‥‥小さじ¼
  - こしょう‥‥‥‥‥‥少々
- 粉チーズ‥‥‥‥‥‥‥適量

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. 肉は、Aをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 白いんげん豆はさっと水ですすぎ、パプリカは1cm角に切る。
3. グラタン皿2皿に、それぞれ半量のたまねぎ、セロリを置き、肉をできるだけ重ならないよう並べ、白いんげん豆、パプリカを散らし、ところどころにちぎったナチュラルチーズをのせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   3に、合わせたBを注ぎ、粉チーズをふる。グリル皿の中央にのせて、上段に入れる。

を

まわす 自動23

1度押す 仕上がり 強

押す

●目安時間 約10分

23 蒸し焼き10分

えびと蒸し野菜のサルサソース

材料（2人分）

カロリー（1人分）‥約389kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約2.3g

- えび‥‥‥‥‥‥‥4尾（75g）
- れんこん‥‥‥‥‥‥‥80g
- かぶ‥‥‥‥‥‥‥1個（70g）
- パプリカ（赤、黄）‥各¼個（40g）
- アボカド‥‥‥‥‥‥‥½個
- A
  - オリーブ油‥‥‥大さじ2
  - 白ワイン‥‥‥‥大さじ1
  - 塩、粗びきこしょう‥‥各少々
- B
  - トマト‥‥‥‥‥‥1個
  - ピーマン‥‥‥‥‥小½個
  - 紫たまねぎ‥‥⅙個（30g）
  - 香草（パクチー）‥‥‥少々
  - オリーブ油‥‥‥大さじ2
  - ライム汁‥‥‥‥‥¼個分
  - 塩‥‥‥‥‥‥小さじ¾
  - にんにく（みじん切り）‥小さじ½
  - 砂糖、粗びきこしょう‥各少々

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. えびは頭を取る。殻付きのまま背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。れんこんは5mm幅の半月切り、かぶは6等分のくし切りにする。パプリカは乱切りにする。アボカドは1cm幅に切る。A、えび、野菜を合わせ、全体を混ぜてなじませる。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   1をグリル皿に並べ、上段に入れる。

を

まわして押す 自動23

●目安時間 約10分

3. Bを合わせ、ソースを作る。トマトは種を取って5mm角に切り、ピーマン、たまねぎはみじん切りにする。たまねぎはさっと水でもみ洗いし、水けを切る。香草は粗みじんに切る。ボールに入れて、残りのBと合わせてソースを作る。
4. 加熱後、2を器に盛り付け、ソースを添える。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

蒸し物・蒸し焼き

23 蒸し焼き10分〈強〉

ハーブチキンスペアリブ

材料（2人分）

カロリー（1人分）・・約253kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・ 約0.9g

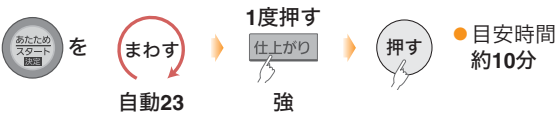
- チキンスペアリブ・・・・・・・・・・・・・・・・ 200〜220g
- A
  - たまねぎ（すりおろす）・・・・・・・・・・・・・・・・ 30g
  - タイム ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2本
  - 白ワイン、オリーブ油 ・・・・・・・・・・・ 各小さじ2
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
  - おろしにんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
  - 粗びきこしょう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- 粉チーズ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. チキンスペアリブに合わせたAをもみ込む。（10分程度おくと、さらに味がしみ込みます）
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   チキンスペアリブ全体にまんべんなくチーズをまぶしてグリル皿の中央に寄せて並べ、上段に入れる。

 を

まわす 自動23 ／ 1度押す 仕上がり 強 ／ 押す ●目安時間 約10分

23 蒸し焼き10分〈強〉

牛肉とエリンギのこしょうぎょうざ

材料（2人分：14個分）

カロリー（1人分）・・約345kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・ 約1.5g

- ぎょうざの皮（市販品）・・・・14枚
- 牛薄切り肉（粗みじん切り）・・100g
- しょうが（みじん切り）・・・・・5g
- たまねぎ（みじん切り）・・・・20g
- エリンギ（みじん切り）・・・・50g
- ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・ 適量
- A
  - 粗びきこしょう・・ 小さじ½
  - 紹興酒（酒でも可）・・大さじ½
  - オイスターソース・・大さじ½
  - 片栗粉 ・・・・・・・・・大さじ½
  - ごま油 ・・・・・・・・・ 小さじ1
  - 塩・・・・・・・・・・・・・・・・少々
- たれ
  - 黒酢、しょうゆ・・・ 各大さじ½
  - ごま油、白すりごま・・各小さじ1
  - 青じそ（細かく刻む）・・・・・ 適量

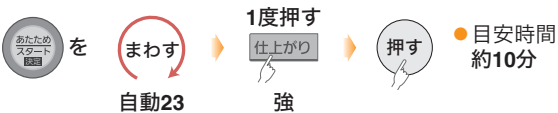
作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに肉、みじん切りにしたしょうが、たまねぎ、エリンギを入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせる。
2. 1を14等分して、ぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   容器にごま油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付ける。
   グリル皿の中央に耳を上にして並べ、上段に入れる。

 を

まわす 自動23 ／ 1度押す 仕上がり 強 ／ 押す ●目安時間 約10分

4. 加熱後、器に盛り付け、混ぜ合わせたたれを添える。

23 蒸し焼き10分

豚肉とキャベツのぎょうざ

材料（2人分：12個分）

カロリー（1人分）・・約263kcal
塩分・・・・・・・・・・・・・ 約0.7g

- ぎょうざの皮（市販品）・・・・・・・・・・・・・・・・・・12枚
- 豚ひき肉・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・90g
- キャベツ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 白ねぎ、にら・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 各10g
- しょうが・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・5g
- A
  - 酒、しょうゆ・・・・・・・・・・・・・・・・・・各大さじ½
  - ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1
- 片栗粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
- サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1⅓

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

1. キャベツ、白ねぎ、にら、しょうがはみじん切りにする。
2. ボールに肉、1、Aを入れて、ねばりが出るまでよく混ぜる。
3. 片栗粉を加えてさらに混ぜ、12等分する。
4. ぎょうざの皮に3をのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付ける。
   図のようにグリル皿の中央に耳を上にして並べ、上段に入れる。

 を

まわして押す 自動23 ●目安時間 約10分

6. 加熱後、器に盛り付け、お好みの調味料などを添える。

22 チルドぎょうざ

チルドぎょうざ

材料（10〜12個）

- チルドぎょうざ（市販品）・・・・・・・・・ 約150〜200g

作りかた

グリル皿＜上段＞
レンジ＋スチーム加熱

●フライパンで焼くタイプのチルドぎょうざをスチームで蒸し、グリル皿の底面から加熱して底をパリッと焼き上げます。

1. ぎょうざの耳の部分を水にくぐらせ、図のようにグリル皿に耳を上にして並べる。

2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿を上段に入れる。

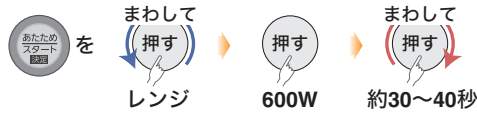
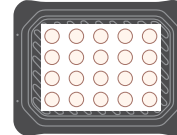
 を

まわして押す 自動22 ●目安時間 約10分

ポイント

- ●焼き色の付いた加熱済みのぎょうざはうまくできません。
- ●油を付けずに焼けるのでヘルシーです。
- ●ぎょうざの種類や分量によって、焼き色が変わります。焼き色は、仕上がり〈強〉、〈弱〉で調節できます。
- ●羽根の素（液体）付きのぎょうざは羽根の素がグリル皿の溝に流れてしまい、羽根ができません。羽根の素を使わずに焼いてください。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」下面、 P.48「スチーム」

蒸し物・蒸し焼き

28 手作りしゅうまい

手作りしゅうまい

材料(4人分：20個分)　カロリー(1人分)‥約237kcal　塩分‥約1.2g

しゅうまいの皮(市販品　約8cm角)……20枚
豚ひき肉……200g
えび……正味150g
干ししいたけ(戻して、みじん切り)……小2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
たまねぎ(みじん切り)……50g
片栗粉……大さじ1½
A
塩……小さじ½
酒……小さじ2
しょうゆ……小さじ1½
砂糖……小さじ½
こしょう……少々
溶き卵……大さじ2
ねぎ油……大さじ½
ごま油……小さじ1弱

クッキングシート(30×21cm)……1枚

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す レンジ ＞ 押す 600W ＞ まわして押す 約30〜40秒

加熱後、粗熱を取り、片栗粉をまぶしておく。

2. えびは頭を取る。殻をむき、背開きにして背わたを取り、水洗いして水けをふき取る。粗みじんにしておく。
3. ボールに肉と2を入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせ、さらにAを塩から順に加えて混ぜる。1のたまねぎ、しいたけを加えてよく混ぜ、20等分にする。
4. 親指と人差し指で輪を作って、しゅうまいの皮をのせ3を押し込むようにして詰める。皮の端の部分を水でぬらし、肉に貼り付けるように形を整える。底を平らにする。
5. 給水タンクに満水まで水を入れる。グリル皿にクッキングシートを敷き、図のように4を並べ、上段に入れる。

 を
まわして押す 自動28　●目安時間 約15分

●手動のとき→「スチーム」で約17〜22分。

28 手作りしゅうまいのアレンジメニュー

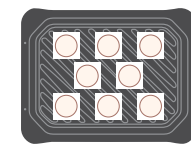
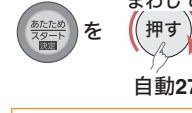
豆腐しゅうまい

材料(4人分：20個分)　カロリー(1人分)‥約164kcal　塩分‥約0.9g

しゅうまいの皮(市販品　約8cm角)‥20枚
鶏ひき肉(もも)……80g
A
塩……少々
しょうが汁……小さじ½
砂糖……小さじ½
しょうゆ……小さじ2
酒……小さじ2
溶き卵……大さじ1強
パン粉……30g
木綿豆腐……200g
白ねぎ(みじん切り)……20g
ほたて(缶)……60g
クッキングシート(30×21cm)……1枚

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. 木綿豆腐は水切りしておく。
●豆腐の水切り→ P.108
2. ボールに肉とAを塩から順に入れ、ねばりが出るまでよくこねておく。
3. 豆腐、白ねぎ、ほたてを加え混ぜる。
4. 3を20等分にし、しゅうまいの皮で包み、中央にぎんなんやにんじんなどお好みの食材をのせる。
5. 「手作りしゅうまい」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ 上記参照

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

27 手作り肉まん

手作り肉まん

材料(8個分)　カロリー(1個分)‥約208kcal　塩分‥約0.8g

皮生地
強力粉……90g
薄力粉……160g
ベーキングパウダー……小さじ1⅓
砂糖……大さじ2
塩……小さじ¼
ドライイースト……小さじ1⅓
ぬるま湯(約40℃)……120〜130ml
サラダ油……小さじ2½

具
豚ひき肉……150g
たまねぎ(粗みじん切り)……80g
ゆでたけのこ(粗みじん切り)……50g
干ししいたけ(戻して、粗みじん切り)……2枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108

A※
ごま油……大さじ1
酒……大さじ1
しょうゆ……大さじ½
砂糖……大さじ½
オイスターソース……大さじ½
片栗粉……大さじ½
しょうが汁……小さじ1
塩……小さじ⅓
こしょう……少々

クッキングシート(7cm角)……8枚

※お好みでにんにくペーストを混ぜてもよいでしょう。

作りかた　グリル皿<上段>　レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. 耐熱容器にたまねぎを入れて、ふたなしで庫内中央に置く。

 を
まわして押す レンジ ＞ 押す 600W ＞ まわして押す 約40〜50秒

加熱後、粗熱を取っておく。

2. 強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩を合わせてふるいにかけ、ボールに入れる。
3. 2にドライイーストを入れ、軽く混ぜ合わせる。ぬるま湯を入れて混ぜ合わせ、まとまったらサラダ油を入れてさらに混ぜる。耳たぶぐらいの柔らかさになるまでよくこねる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。ボールに生地を入れる。ラップなしで角皿にのせ、下段に入れる。

 を
まわして押す オーブン ＞ まわして押す 予熱なし1段 ＞ まわして押す 40℃ ＞ まわして押す 約30〜40分

5. 肉、1のたまねぎ、たけのこ、しいたけを混ぜ合わせる。合わせておいたAを入れ、さらに混ぜ合わせ、8等分にする。
6. 発酵が終わった生地を台に取り出し、手で軽く押さえてガス抜きをする。棒状にのばし、8等分にする。生地をめん棒で周囲は薄め、中央はやや厚めの直径約11cmの円形にのばす。
7. 手のひらに生地をのせ、生地の中央に具を置く。軽く具を包むようにして生地のふちをつまみ、少しずつ送るようにしながら生地をつまんで最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。
8. 給水タンクに満水まで水を入れる。図のようにクッキングシートを敷き、閉じ目を上にして肉まんを並べ、上段に入れる。

 を
まわして押す 自動27　●目安時間 約18分

●手動のとき→「スチーム」で約30分。

蒸し物・蒸し焼き

スチーム

ひき肉の蒸し物

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約127kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.8g

豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥300g
干ししいたけ‥‥‥‥中3枚
(戻して、粗みじん切り)
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
白ねぎ(みじん切り)‥‥‥60g
しょうが‥‥‥‥‥小さじ1½
(みじん切り)

A { 塩‥‥‥‥‥‥小さじ1弱
オイスターソース‥小さじ⅔
黒こしょう‥‥‥‥‥少々 }

B { 片栗粉‥‥‥‥大さじ1½
溶き卵‥‥‥‥‥小さじ3 }

グリル皿<上段>
スチーム加熱

作りかた

1. ボールに肉としいたけを入れて混ぜる。
Aを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。

2. 1に白ねぎ、しょうがとBを加えてさらによく混ぜる。
直径約20cmの耐熱性の平皿に入れ、厚さが均等になるよう薄くのばす。(厚さ約1cm)

3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のように皿ごとグリル皿の中央に置き、上段に入れる。

 を まわして 押す スチーム ▶ まわして 押す 約30分

スチーム

チキンロール

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約243kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.7g

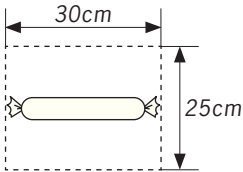
鶏胸肉‥‥‥‥2枚(1枚250g)
(皮付き)

具
グリーンアスパラガス‥‥2本
パプリカ‥‥‥‥‥‥‥10g

塩‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ½
こしょう‥‥‥‥‥‥‥少々
クッキングシート‥‥‥‥2枚
(30×25cm)

グリル皿<上段>
スチーム加熱

作りかた

1. 肉の厚い部分は繊維に沿って包丁で切り込みを入れ、観音開きにする。さらに、肉たたきなどでたたいて肉の厚みを約1cmになるよう均一にそろえる。
2. 1の両面にまんべんなく塩、こしょうし、下味を付ける。
3. グリーンアスパラガスは根元を落とし、縦半分に切る。
パプリカはせん切りにする。
4. 2の肉を皮目を下にして、横長方向に広げ、3のグリーンアスパラガス、パプリカをのせて直径約5cmの棒状にする。
5. 4をクッキングシートで図の大きさに包む。
(キャンディー包み)

6. 給水タンクに満水まで水を入れる。
5を図のようにグリル皿にのせ、上段に入れる。

 を まわして 押す スチーム ▶ まわして 押す 約30分

加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出して粗熱が取れるまで包んだままにしておく。

アドバイス
粗熱を取り、包んだまま冷蔵庫で冷やすと、肉から出たスープがジュレ状になり、一緒に食せます。

チキンロールの具を変えてできるアレンジメニュー

チキンロール(めんたいこ入り)

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約254kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約1.2g

●「チキンロール」の具を下記材料に変えて同じ要領で加熱する。
めんたいこ(薄皮を取る)‥‥‥‥‥‥2腹(40g)
青じそ(せん切り)‥‥‥‥‥‥‥‥‥小10枚

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

スチーム

小籠包(しょうろんぽう)

材料(4人分:16個分)

カロリー(1人分)‥約260kcal
塩分‥‥‥‥‥‥‥約0.9g

スープゼリー
A { 顆粒鶏ガラスープの素‥‥‥‥‥小さじ½
水‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥75ml }
粉ゼラチン‥‥‥‥‥‥‥‥‥5g(小さじ1⅔)

皮生地
B { 強力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
薄力粉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ⅕ }
ぬるま湯(約40℃)‥‥‥‥‥‥‥60〜70ml
サラダ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ½
打ち粉(強力粉)‥‥‥‥‥‥‥‥‥適量

あん
豚ひき肉‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥150g
塩‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
C { 干ししいたけ(戻して、みじん切り)‥‥‥小3枚
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
青ねぎ(みじん切り)‥‥‥‥‥‥‥10g
しょうが(みじん切り)‥‥‥‥‥‥‥10g
紹興酒‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
ねぎ油‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2 }

クッキングシート(30×21cm)‥‥‥‥‥1枚

グリル皿<上段>
スチーム加熱

作りかた

1. Aを耐熱容器に入れ、ふたなしで庫内中央に置く。

 を まわして 押す レンジ ▶ 押す 600W ▶ まわして 押す 約1分30秒

2. 加熱後、ゼラチンを加えてよく混ぜ溶かし、冷蔵庫で冷やし固める。

3. Bを合わせてふるい、ボールに入れ、ぬるま湯を少しずつ加えて混ぜ、最後にサラダ油を加える。
よくこね、ひとまとまりになったら、台に打ち粉(強力粉)をして約10分こねる。
耳たぶぐらいの固さになったら、乾燥しないようにラップで包み1時間以上休ませる。

4. ボールに肉と塩を入れてねばりが出るまでよく混ぜ、さらにCを加えてよく混ぜ合わせる。

5. 冷やし固めた2※を混ざりやすいように細かく刻み、4と混ぜる。(※2が溶けないように注意する)
皿の上に16等分に分け、ラップをして冷蔵庫で冷やしておく。

6. 軽く粉をふった台の上に3をスケッパーか包丁で16等分し、生地をめん棒で直径約10cmの円形にのばす。

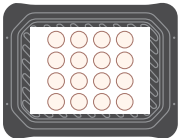
7. のばした生地の中央に5の具をのせる。
親指と人差し指で生地をつかみ、親指を動かさずに手の中の生地をまわして人差し指で横の生地を引っ張るようにつまんでひだを付けながら包み、最後に上部をしっかりと閉じ合わせる。

8. 給水タンクに満水まで水を入れる。
図のようにグリル皿にクッキングシートを敷き、7を閉じ目を上にして並べ、上段に入れる。

 を まわして 押す スチーム ▶   まわして 押す 約15分

蒸し物・蒸し焼き

25 温泉卵

温泉卵

材料

カロリー（1個分）・・・約76kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約0.2g

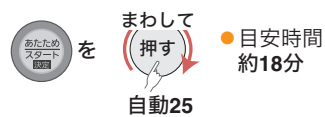
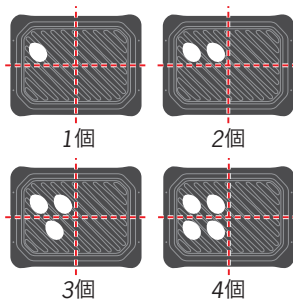
卵（冷蔵のもの）・・・・・・・・・ M寸1～4個（1個約60g）

作りかた

グリル皿＜下段＞
ヒーター＋スチーム加熱

1. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2. グリル皿を下段に入れ、図のように卵を並べる。
（図のように並べることで、うまく固まります）

1個　2個　3個　4個

を　まわして 押す　自動25　●目安時間 約18分

3. 加熱後、必ず冷水につけ、十分に冷めてから割る。
（熱いのでやけどに注意）

ポイント
- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や大きさなどによって、仕上がりが変わることがあります。
- お好みで「仕上がり」調節を（→ P.43）

警告

殻付きの卵は「25 温泉卵」以外では加熱しない

破裂による飛び散りや、衝撃による庫内底面の割れなどでけが、やけどのおそれがあります

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

26 茶わん蒸し

中華風茶わん蒸し

材料（4個分）

カロリー（1個分）・・約128kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約2.5g

具

A ｛豚ひき肉 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 50g
　　酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ1
　　しょうが汁、薄口しょうゆ ・・・・・・・・ 各小さじ1

にんじん（せん切り） ・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
生しいたけ（せん切り） ・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
ゆでたけのこ（せん切り） ・・・・・・・・・・・・・ 50g
にら（3cm幅に切る） ・・・・・・・・・・・・・・・・ 20g
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½

あん

スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ½カップ
（顆粒中華スープの素　小さじ¼使用）
薄口しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
片栗粉（同量の水で溶く） ・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
ごま油 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ½
しょうが汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

卵液

（「茶わん蒸し」参照→ P.209）
●だし、だし汁を中華スープに変える。
　スープ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
　（顆粒中華スープの素　小さじ2½使用）

茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

●1～6個までできます。

作りかた

グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. Aを混ぜ合わせる。
だし汁の代わりに顆粒中華スープの素で卵液を作る。
（「茶わん蒸し」参照→ P.209）
Aと切った野菜をごま油でいため、粗熱を取る。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
卵液と具を器に入れ、必ず共ぶたをする。
グリル皿に並べ（並べかた→ P.209）、中段に入れる。

を　まわして 押す　自動26　まわして 押す　4個　●目安時間 約22分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき→「茶わん蒸し」（→ P.209）参照

3. 鍋に湯を沸かし、顆粒中華スープの素を加えて混ぜる。
薄口しょうゆを加え、水溶き片栗粉でとろみを付ける。
火を止め、しょうが汁、ごま油を加えて混ぜ、
蒸し上がった茶わん蒸しにかける。

26 茶わん蒸し

茶わん蒸し

材料（4個分）

カロリー（1個分）・・約108kcal
塩分 ・・・・・・・・・・・・・ 約2.1g

具

鶏のささ身 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 40g
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 少々
酒 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 大さじ½
えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4尾
干ししいたけ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2枚
（戻して半分に切り、下味を付ける）
●干ししいたけの戻しかた→ P.108
かまぼこ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4枚
ぎんなん（缶詰） ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12個

卵液

卵 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ M寸3個（正味150g）
だし汁 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2½カップ
（顆粒だしの素の場合は、小さじ¾使用）※
薄口しょうゆ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¾
塩 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ¾
みりん ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 小さじ1
（卵：だし汁＝1：3～4　卵液が薄すぎると固まりにくくなる）

茶わん蒸し容器（共ぶた付き）

※顆粒だしの素を使う場合は、塩分を控えてください。
　塩分によって固まりかたが違います。

●1～6個までできます。

●液温が室温（約25℃）と違うときは、「仕上がり」調節を。
　→ P.43
　・液温が低いとき（約10℃）：〈強〉
　・液温が高いとき（約40℃）：〈弱〉

干ししいたけの下味の付けかた

戻したしいたけと戻し汁、砂糖、しょうゆ（分量外）を弱火で甘辛く煮含める。

作りかた

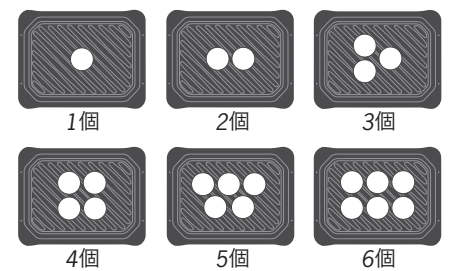
グリル皿＜中段＞
レンジ＋ヒーター＋スチーム加熱

1. ささ身は筋を取って4つ切りにし、塩、酒をかける。
えびは背わたを取り、尾を残して殻をむく。
卵液の材料を混ぜ合わせ、裏ごし器でこす。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
茶わん蒸し容器に、具と卵液を8分目まで入れ、
必ず共ぶたをする。
●アルミホイル、ラップは使わないでください。

器を下図のようにグリル皿に並べ、中段に入れる。

1個　2個　3個

4個　5個　6個

を　まわして 押す　自動26　まわして 押す　4個　●目安時間 約22分

加熱後、庫内から出して約5分蒸らす。

●手動のとき→「スチーム」で約15～19分（1～2個）
　　　　　　　　　　　約17～20分（3～4個）
　　　　　　　　　　　約20～23分（5～6個）
　加熱後、庫内で2分蒸らしたあと、取り出す。

スチーム

さけとあさりのハーブ蒸し

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約183kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.4g

- 生ざけ切り身 ‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ（1切れ80g）
- 塩、こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 少々
- あさり（砂出しをする）‥‥‥‥‥‥‥ 100g
- たまねぎ（せん切り）‥‥‥‥‥‥‥ 80g
- 赤・黄パプリカ（せん切り）‥‥‥‥ 合わせて20g
- グリーンアスパラガス（5〜7cmに切る）‥‥‥ 50g
- ローズマリー ‥‥‥‥‥‥‥ 適量
- 白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. さけに塩、こしょうをして約10〜15分おく。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿にたまねぎ、パプリカ、さけの順にのせ、周りにグリーンアスパラガス、あさりを並べ、ローズマリーをのせて、白ワインをかける。
材料をのせたグリル皿を上段に入れる。

 を

まわして 押す　スチーム　まわして 押す　約18〜23分

お好みでラビゴットソースをかける。
●あさりの砂出しのコツ→ P.211

ラビゴットソース

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥‥約82kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 0g

- たまねぎ（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥ 50g
- ピーマン（みじん切り）‥‥‥‥‥‥‥ 1個
- トマト（皮と種を取ってみじん切り）‥‥‥‥ ½個
- 白ワインビネガー※ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ3
- 白ワイン、オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥ 各大さじ2
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1

すべての材料を容器に入れて、よく混ぜる。
※ワインビネガーの種類により味が変わるので量を調節してください。

スチーム

たいの中華蒸し

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約232kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約1.1g

- たい切り身 ‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ（1切れ80〜90g）
- ロールいか（冷凍）‥‥‥‥‥‥‥ 50g
- えび ‥‥‥‥‥‥‥ 100g
- 酒 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥ 少々
- 野菜（しょうが1片、白ねぎ50g、生しいたけ4枚）

中華風たれ
- 酒 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ2
- 薄口しょうゆ ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
- ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ½
- 赤とうがらし（輪切り）‥‥‥‥‥‥‥ 1本

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. しょうがは薄切り、白ねぎは斜め薄切りにし、しいたけは切り込みを入れる。
いかは一口大に切り、えびは頭を取る。
たい、いか、えびに酒と塩をかけてしばらくおく。
グリル皿に、ねぎ、しょうがをのせ、その上にたい、いか、えびを並べる。
周りにしいたけをのせ、混ぜ合わせたたれをかける。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
グリル皿を上段に入れる。

 を

まわして 押す　スチーム　まわして 押す　約18〜23分

スチーム

アクアパッツア

材料（4人分）

カロリー（1人分）‥約282kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約3.0g

- たい切り身※ ‥‥‥‥‥‥‥ 4切れ（1切れ100g）
- ※または、小さめのたい ‥‥‥‥ 2尾（1尾200g）
- あさり（砂出しをする）‥‥‥‥‥‥‥ 300g
- A
  - にんにく（縦半分に切りつぶす）‥‥‥‥ 1片
  - 白ワイン ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1
  - 塩 ‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ1
  - こしょう ‥‥‥‥‥‥‥ 適量
- オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1½
- ローズマリー ‥‥‥‥‥‥‥ 適量
- B
  - エリンギ（縦に4つに切る）‥‥‥‥‥ 小2本
  - プチトマト（へたを取る）‥‥‥‥‥ 12個

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. たいはうろこ、内臓を取り除き、両面に斜めに切り目を3本ずつ入れる。
2. 1にAをふって30分おく。
3. 給水タンクに満水まで水を入れる。
2とBを図のようにグリル皿に並べ、オリーブ油（大さじ1）をかけ、ローズマリーをのせる。
材料をのせたグリル皿を上段に入れる。

 を

まわして 押す　スチーム　まわして 押す　約23〜28分

4. 加熱後、皿にたいと他の具を盛り、上からスープをかける。
仕上げに残りのオリーブ油をかけ、ローズマリーを飾る。

ポイント
お好みで、ガーリックトーストなどを添えてもよいでしょう。

あさりの砂出しのコツ
ざる付きのボールに（ざるにあさりを入れる）浸るぐらいの食塩水を入れます。
（水1Lに塩大さじ2が目安です）
上に新聞紙をかぶせて暗くすると砂をよくはきます。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.48「スチーム」

スチーム

一尾魚の蒸し物

材料(4人分)

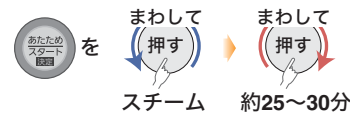
カロリー(1人分)‥約247kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.7g

たい ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥1尾(約500g)
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
しょうが(薄切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 1片
白ねぎ(斜め切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥50g

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. たいはうろこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。身に3か所斜めに切り込みを入れ、塩をすりこんで30分おく。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   グリル皿の上にしょうがの半量と白ねぎを散らし、その上にたいをのせる。たいの上に残りのしょうがを散らし、酒をかける。
   グリル皿を上段に入れる。

を
スチーム
約25〜30分

一尾魚の蒸し物のアレンジメニュー

一尾魚のトウチ蒸し

材料(4人分)

カロリー(1人分)‥約276kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.3g

A
- 塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼
- 酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1
- うま味調味料 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ¼

B
- 青ねぎ、しょうが(みじん切り) ‥‥ 各大さじ1
- 赤とうがらし(小口切り) ‥‥‥‥‥‥½本
- 赤ピーマン(1cmの角切り) ‥‥‥‥‥10g
- 豆豉(とうち)(粗みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥10g
- サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ2

作りかた

グリル皿<上段>
スチーム加熱

1. たいはうろこ、内臓を取り除き、きれいに洗って水けを切る。身に3か所斜めに切り込みを入れ、Aをかけて10分おく。Bを混ぜ合わせたものをたいにかけ、「一尾魚の蒸し物」と同じ要領で調理する。

■加熱不足のときは追加加熱をする→ P.47「グリル」下面、 P.48「スチーム」

21 手作りぎょうざのアレンジメニュー

イタリアンぎょうざ

材料(4人分：20個分)

カロリー(1人分)‥約202kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.8g

ぎょうざの皮(市販品) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20枚

具

豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥80g
たまねぎ(みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥70g
おろしにんにく ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ½
オリーブ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
トマト(種を取り除き、1cm角に切る) ‥‥‥50g
生バジル(手でちぎる) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 5枚
モッツァレラチーズ(1cm角に切る) ‥‥‥‥70g
ナチュラルチーズ(ピザ用) ‥‥‥‥‥‥‥20g
塩 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 小さじ⅓
ブラックペッパー ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 少々
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに具を入れ、よく混ぜ合わせ20等分してぎょうざの皮で包む。
2. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて「手作りぎょうざ」と同じ要領でグリル皿に並べ、加熱する。→ 右記参照

21 手作りぎょうざ

手作りぎょうざ

材料(4人分：20個分)

カロリー(1人分)‥約252kcal
塩分 ‥‥‥‥‥‥‥ 約0.6g

ぎょうざの皮(市販品) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 20枚

具

豚ひき肉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥150g
キャベツ(みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
白ねぎ(みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g
にら(みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥10g
しょうが(みじん切り) ‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

A
- おろしにんにく ‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
- しょうゆ、酒 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- 砂糖 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
- ごま油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ1½
- こしょう ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥少々
- 顆粒鶏ガラスープの素 ‥‥‥‥‥‥ 小さじ½

片栗粉 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ2
サラダ油 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2

作りかた

グリル皿<上段>
レンジ＋スチーム加熱

1. ボールに具とAを入れ、ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
2. 1に片栗粉を入れて、さらによく混ぜる。
3. 2を20等分してぎょうざの皮にのせ、片方に水を塗り、もう片方にひだをとりながら閉じ合わせる。
4. 給水タンクに満水まで水を入れる。
   容器にサラダ油を入れ、ぎょうざの耳を持って底面に油を付けて図のようにグリル皿に耳を上にして並べ、上段に入れる。

を
自動21
●目安時間
約16分

●は「1〜4人分」が作れます。レシピ中には 1〜4人分 を記載しています。／●は「自動メニュー」で作れます。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

アイデアクッキング

お菓子・パン・ジャム

「合わせ技セット」の赤字のメニューと「こんがり8分」は、辻調グループの先生方考案のレシピです。
また、その他の赤字のメニューには、先生方のワンポイントや料理のレベルアップのアドバイスを紹介しています。
（加熱の種類の右に tsuji を記載）

料理レシピ編 もくじ

蒸し物・蒸し焼き

こんがり8分 tsuji

●は「1～4人分」が作れます。レシピ中には 1～4人分 を記載しています。
●は「2人分」と「4人分」が作れます。レシピ中には 2人分 4人分 を記載しています。
●は「1～6人分」が作れます。／●は「自動メニュー」で作れます。／「こんがり8分」はすべて「2人分」です。
付け合わせ、飾りなどは一例で、レシピには記載していません。

凍ったままグリル

合わせ技セット

焼き物

●お料理をするときは、記載の分量をお守りください。分量を変えると上手にできない場合があります。
●本書で記載しているカロリーや塩分の数値は、写真にある付け合わせや飾り物は含みません。
●赤字のメニューについて(→ P.214)

凍ったままグリル

解凍せずに、凍ったままで一気に焼き上げ!

冷凍した食品をそのまま一気に焼き上げ！
休日などにレシピに沿って材料を下ごしらえして冷凍保存しておけば、
忙しい平日の時間にゆとりが生まれます。

◀169ページへ ハンバーグ

合わせ技セット

煮物と焼き物を同時に調理!

上段で焼き物、下段で煮物や汁物というように、2つの異なるメニューを
同時に調理。別々に調理する手間が省け、メニューの幅が広がります。

◀153ページへ 塩さば&五色きんぴら

2品同時あたため

温度が違う2品を同時に食べ頃に！

食品の温度差や置き位置を見分けてあたためる「ねらって加熱」により、
冷凍ごはんと冷蔵おかずなど、温度の違う2品を同時に効率よくあたためます。

◀30ページへ

あたため

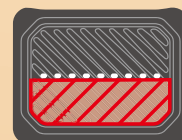
「スチームあたため」でラップなしでもしっとり！

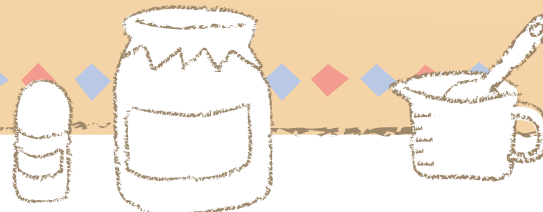
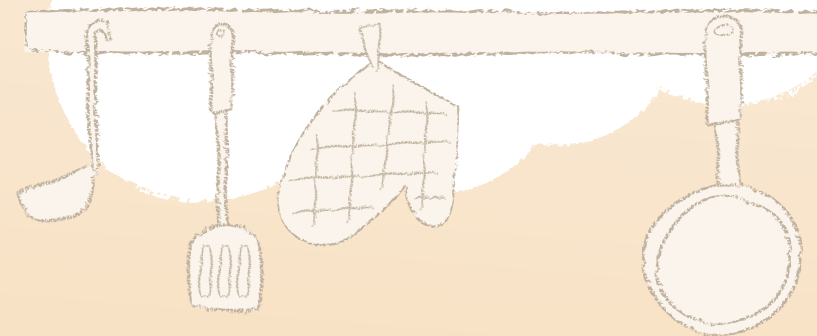
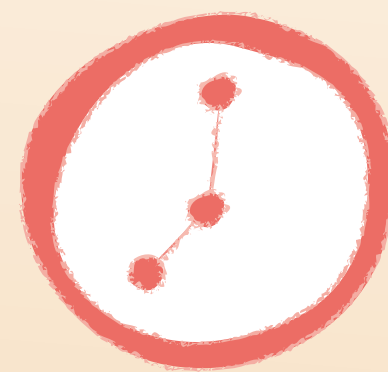
他にも「2 飲み物」、「3 酒かん」、「4 中華まんあたため」、「5 フライあたため」
などメニューに合わせて適した加熱方法でおいしくあたためます。

◀29ページへ ごはん

エリア加熱※1

食品の量に合わせた加熱エリアで無駄な加熱を防ぎ、時短と省エネ※2 ！

1人分、2人分の食品をグリル皿の手前側で
集中加熱（エリア加熱）します。

※1「エリア加熱」とは、限定したメニューの1人分、2人分を
グリル皿の手前側で加熱することです。
対応メニュー：12メニュー→ P.27参照
※2 塩さば2切れ（200g）を手動「グリル」両面上段で焼いた場合（203Wh）と
エリア加熱のエコナビ運転で焼いた場合（176Wh）の比較にて、約13%の
省エネとなります。

◀84ページへ トースト（1枚3分台）

おすすめの機能ご紹介

約10分ですぐにおいしく

「蒸し物10分」「蒸し焼き10分」「こんがり8分」など時短レシピが満載

身近な食材を使って、仕上げ加熱10分以内でカンタンに作れる100レシピを掲載。
時間がなくても、手作りのおいしさを楽しめます。